

EVEREST AYURVEDA®

HAGYOMÁNYOS AJURVÉDA GYÓGYÁSZAT

Harmóniai és egészség a Himalájából

Eredeti tanúsítvánnyal rendelkező
ájurvédikus gyógynövény keverék
a lelki és fizikai erő felújítására

Újítsa föl életegyensúlyát



Étrend-kiegészítő

Bevezetés az ájurvédába

Az ájurvéda gyógyászat eredete – Az ájurvéda szó szerinti fordítása „tudomány az életről”, az egészséges életmód elveiről alkotott legősibb holisztikus orvosi rendszert képviseli. Ennek a tantátnak az eredete az ókori indiai szent könyvek (Védák) keletkezésének idejére esik, melyek megvilágosított bölcsék belső felismerései eredményeként születtek (Rishi). Az első és mindmáig legjelentősebb írás az ájurvédikus gyógyászatról (Charaka Samhita) időszámításunk előtt kb. ezer évvel jelent meg. i. e. 500 és i. sz. 500 közötti időszakban az ájurvédikus gyógyászat alapelvei elterjedtek a világ más akkor ismert szegleteiben is (Kína, Tibet, Perzsia, Arábia, Egyiptom, Görögország és Róma), ahol összekeveredtek az ottani helyi szokásokkal és kulturális hagyományokkal. Ezen az univerzális alapon keletkeztek aztán a különböző iskolák és természetes orvoslási rendszerek. Az ájurvédát ezért „Minden Gyógyítás Anyjának” nevezik.



Alapelvek és a három gúna – A lélek vagy az átman tudatos része és közvetlen megnyilvánulása a legmagasabb spirituális elvnek a Brahman-nak a fizikai testben. A test valódi célja megjeleníteni a valóságot és a lélek belső fényét. Amennyiben a test egészséges és erős, az ember képes jobban érzékelni a lélek bölcsességét és belső vezetését. A lélek az élet lényege és igazi forrása a gyógyulásunknak. Mindegyikünk életében eljön az idő, amikor rádöbbenünk, hogy nem csak azok vagyunk, amit gondolunk, látunk vagy érzékelünk az érzékszerveinkkel, hanem lélek vagyunk, amely lakója a testnek és tudatos figyelője az élet eseményeinek. Amint a lélek elhagyja a testet, a fizikai létezés megszűnik és visszatér a természet öt elemébe.

Az ájurvéda alapjai a sánkhaja filozófiai rendszeréből indulnak ki, melyet Kapila, a nagy bölcs alapított. Az ókori indiai látnokok az élet mindenkor létezésé mögött két alapelvet vettek észre: a lélek férfi erejét, vagyis a lélek tiszta tudatát (Purusha) és a természet női erejét, vagyis az anyag alkotói energiáját (prakrti). Ennek a két elvnek az összekapcsolódásából keletkezik maga a teremtmény individuális tudattal, gondolkodással és egyéniséggel. A természet női elve három kozmikus minőségből (gun) tevődik össze szattvából, radzsaszából és tamaszából, melyek a finom energiákat képviselik, amik a lelki erőt, azaz a tudatot hozzákötik az anyagi létezés külső formájához.

A természet öt eleme és a három dósa – A három kozmikus kvalitásból (Gun) kiemelkedett a természet öt eleme – éter, levegő, tűz, víz és föld – melyek az emberi testben egyedileg tevődnek össze és ezáltal jelennek meg a három biológiai alapelvben (dósa) – a vatába, a pittában és a kaphában (a tibeti értelmezés szerint szél, epe és váladék). Minden ember ezen dósák egyedi arányaival születik, melyek egyedi genetikus kódot képeznek, amelyek résztvesznek pszichoszomatikus jellegűnk kialakulásában. Az élet folyamán ez az arány különböző okok miatt eltérhet (vikrti) az eredeti születési állapottól (prakrti), ami később tükröződik a lelki kondícióban és a fizikai test egészségében. A szellemi tudat, gondolatok, érzések, érzelmek, emberi kapcsolatok, étkezés, napi ritmus, életvitel, évszak és környezet, amiben mozgunk – ezek mind befolyásolják ezen elemek egyensúlyát vagy kiegyenlítettenségét. Az életnek ezt a három alapelvet nem tekinthetjük különállóknak és függetlennek. Ezek funkciói összekapcsolódnak és kölcsönösen kiegészítődnék. Minden dósa helyének és működésének az ismerete lehetővé teszi, hogy helyesen ismerjük fel változatos kapcsolódási sorrendben való megjelenésüket, melyek a leggyakoribb pszichoszomatikus típusok.



Alapjelleg típusok – A három alapjelleg típusának, a vatának, a pittának és a kaphának hét további kombinált változata létezik (vata-pitta, pitta-vata, vata-kapha, kapha-vata, pitta-kapha, kapha-pitta, vata-pitta-kapha). Ha nagy többségben a pitta jelleg dominál, akkor pitta típus vagyunk. Ha viszont például képesek vagyunk egyenlő arányban azonosulni a vatáva és pittával is, akkor kombinált vata-pitta típus vagyunk. Ennek ellenére a kombinált típusok esetében mindig dominánsabb az egyik jelleg, mint a másik. A kiegyensúlyozott vata-pitta-kapha típus nagyon ritka kivétel. Ha például annak az embernek az esetében, aki jellegzetes vata típus, megjelenik egy betegség, ez többnyire annak köszönhető, hogy az

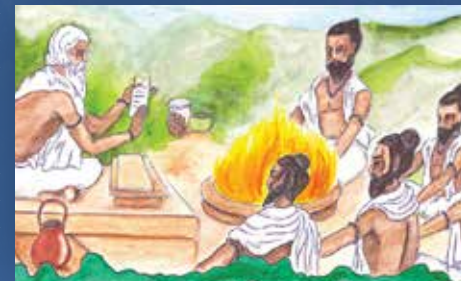
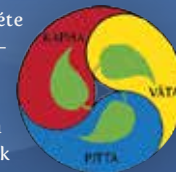
„Amennyiben jobban megértjük önmagunkat, úgy jobban megértjük a többi embert és a minket körülvevő világot is.” – ájurvédikus bölcsesség

ő vata dósája jelentősen megemelkedett. A három dósa bármelyikének többlet jelenléte pszichikai kiegyensúlyozatlanságban és egyes szervek helytelen működésében mutatkozik meg. A mi feladatunk tehát visszaállítani ezt az életerőt az eredeti egyensúlyba. Ezeknek a pszichoszomatikus elveknek a megértése kulcs az egészséges és kiegyensúlyozott életmódhoz. Amennyiben a hatásuknak és működésüknek jobban tudatában vagyunk, képesek leszünk elébe menni olyan szokásoknak és sztereotípiáknak, melyek később különböző betegségek jegyeiként jelenhetnek meg.

Ájurvédikus gyógyászat – Az Ájurvéda a gyógyászat holisztikus és egyszerű formáját képviseli azzal a céllal, hogy jobban megértsük önmagunkat. Igyekszünk a probléma gyökeréhez hatolni és felfedni a betegség valós okát, legyen az helytelen táplálkozás, szokások, örökletes terhek, negatív gondolkodás vagy érzelmi illetve energetikai kiegyenlítettenség. Így betekintést enged szélesebb kapcsolatokba és összefüggésekbe, melyek alakítják és befolyásolják a lelki és fizikai állapotunkat. Az Ájurvéda gyakorlat mindenekelőtt a tudatos megelőzésre és egészséges életmódra apellál, mert a betegséget mindig könnyebb kezdeti stádiumban gyógyítani, mint előrehaladott állapotban, amikor is már az esetek többségében megtörtént a testszövetek károsodása. A betegségek 70%-ban az ok a helytelen életvitel. Ezért az Ájurvéda terápia sikere főként a helyes táplálkozáson alapszik és azon, hogy hajlandók vagyunk mindennapi életünkben változtatni néhány korábbi szokásunkon és sztereotípián, melyek sokszor állnak egészségügyi problémáink gyökerénél. A helyes hozzáállás, a kemény akarat és az elhivatottság az irányba, hogy megoldjuk egészségügyi problémáinkat, mindig a siker kezdetét jelenti.

Az Ájurvéda féle hozzáállás – Az Ájurvéda az embert a test, a lélek, a tudat és az életvitel megoszthatatlan és kölcsönösen összefonódott komplexusának tekinti. Nem a betegségek szimptomatikus megjelenésére irányul, hanem mindenekelőtt az okokra, melyek minden betegség előtt megjelennek. A szimptomát csupán figyelmeztetésként értelmezi, hogy a szervezetben nincs valami rendjén és mélyebb szinten szükséges a korrekció. Igyekszünk ily módon az egészséges életvitel elveivel összhangban visszaállítani a természetes harmóniát az emberi szervezetben, amely testi és szellemi egészségben mutatkozik meg. A mindennapos sztereotípiákon való változtatással, a helyes táplálkozással és a gyógyövények rendszeres használatával sikeresen eltávolíthatóak a legkülönbözőbb egészségügyi panaszok és tartós betegségek, mint pl. bőrbetegségek, légzőszervi betegségek, emésztési zavarok, migrén, elhízás, vérkeringéssel kapcsolatos panaszok, nőgyógyászati problémák, gerincbántalmak, ízületi és izom betegségek, álmatlanság, fáradtság, stressz stb.

A betegség oka – Az egészség az egész szervezet harmonikus működésének optimális állapota. A három élettani elv (vata, pitta, kapha) közötti egyensúlyt képviseli a testi funkciókkal, az érzékszervekkel, a gondolkodással és a szellemi tudatossággal. Minden embernek megadatik a józanész, amivel meg tudja különböztetni a jót a rossztól, az egészséget a károsótól. Az emberi szervezet maga szolgáltatja jelek formájában az összes szükséges választ, amire az ember vagy hallgat, vagy nem. Minden érzélem biokémiai válasz egy adott problémára, mely a felszín alatt mélyebben van elrejtve. Az átlagember viselkedését és cselekedeteit a vágyak és a kívánságok határozzák meg, melyeknek helyük az elmében van. Az ember képes a fizikai test rovására is ragaszkodni a vágyak és a kívánságok kielégítéséhez. Ez az elme így gyakran szó szerint kihasználja a testet a kívánságok elérése érdekében. Ezért a betegségek nagy része, mielőtt a fizikai test szintjén megjelenne, legelőször a nyugtalan, rendezetlen és fegyelmezetlen elmében jelenik meg, amely tele van a legkülönbözőbb kívánságokkal. A vágy ezért a tudatlanság lényege, amelyben megbűjlik a szenvedés, a betegség és a fájdalom. Ez az elsődleges betegségimpulzus aztán fizikai szinten is megnyilvánul a váta, pitta, kapha elvek egyikének felhalmozódása miatt az emésztőrendszer bizonyos részén. Ezután következik be a hét testszövet (dhátus) táplálásának és regenerációjának meghibásodása, és később bizonyos fontos életfunkciók megzavarása. Ekkor történik meg, hogy a szervezet kibillen természetes egyensúlyából és megjelenik a betegség.



Az ájurvédikus gyógynövények ereje

Ájurvédikus gyógyszertan – A növényvilág az érzéseinken, az érzékszervi észlelésünkön és az életenergiánkon keresztül van összekötve az ember idegrendszerével. Minden gyógynövény, növény vagy fa nem csak az egészségre jótékony hatással lévő kivatok által adja át gyógyító erejét, hanem szintén a szellemi tudat és fény alapján is, vagyis a kozmikus szattva minőség alapján is. A jól ismert fotoszintézis alapján a fény energiája átalakul a víz és szén-dioxid segítségével oxigénné és glükózzá, melyek az emberi élethez nélkülözhetetlenek. A növények tartalmazzák magukban a napsugárzás energiáját, ezért képesek az idegrendszerünk regenerálására, és egyben képesek növelni a szellemi fogékonyságot. Az ájurvédikus növények igazi ismerői ezért szellemileg nagyon fejlettek, akik képesek a növényekre megfelelően hallgatni, hogy azután a kozmikus renddel összhangban tudják megfelelően használni. A gyógynövények és fűszerek nem csak az ájurvéda gyógyászat alapjai, hanem a modern nyugati gyógyszer-tan is. Sok ájurvédikus gyógynövény egészségre jótékony hatásának ismerete alapján lettek gyógyszeripari cégek által kifejlesztve termékek melyeket a modern gyógyászatban használunk. Példaként említjük a Rauwolfia serpentinát, melyet már több száz éve használnak vérnyomáscsökkentésre. 1931-ben sikerült ebből a növényből izolálni a reserpint és a rescinamint. 1945-ben ennek köszönhetően sikerült kifejleszteni az első allopátiás gyógyszert a vérnyomás csökkentésére. Hasonló példát sokat találhatnánk.



Az ájurvéda a növények tulajdonságait hat íze (rasa) alapján különbözteti meg, amelyek a nyelven keresztül egyenesen befolyásolják az idegrendszert és a három dósa pszichoszomatikus egyensúlyát. Továbbá megkülönböztetjük a gyomorban az emésztés folyamatára gyakorolt melegítő vagy hűtő hatását (virya), amely a hét testszövet (dhátus) metabolizmusának működésével függ össze. A melegítőízek (erős, savanyú, sós) növelik a pitta tüzét, a hűtőízek (keserű, fanyar, édes) pedig természetesen csökkentik. A növények ízének hatását tovább osztályozzuk az emésztés befejező fázisában a vastagbélben történő hatásuk alapján (vipáka). Az alapizeken kívül minden növény tartalmaz még speciális, terápiás hatóerőt (prabhava), amely a farmakológiai, pszichikai és szellemi hatást tartalmazza az emberi tudat mélyebb szintjén.



A gyógynövények gyűjtése és kézi feldolgozása – A gyógynövények és fűszerek tökéletes ismerete és gyűjtése mindennapos részét képezik a Himalája lábánál élő több ezer ember életének. Az ájurvédikus gyógyteák készítése így napjainkra is megőrizte hagyományait, melyek régi időkől erednek, mikor az emberek elindultak a Himalájában növekvő értékes gyógynövények gyűjtésére, hogy azután regeneráló és frissítő italokat készítsenek, biztosítva ezzel egészségüket és szervezetük ellenálló-képességét. Mindmáig sok ember járja a távoli hegyi lejtőket, hogy begyűjtsék a vadon növekvő gyógynövényeket és levigyék azokat a völgyekbe, sokszor jakok és hegyi kecskék segítségével. A himalája teák elkészítéséhez több mint 60 ájurvédikus gyógynövényt használnak, melyeket a szélesen elterülő Himalája hegyvonulat területéről gyűjtenek. A növényeket először is kézzel megtisztítják, aztán feldolgozzák a különböző részeket, a gyökereket, hajtásokat, kérget, levelet, virágot, magot és termést, melyeket megtörnek és finomra őrölnek, hogy aztán jó minőségű és magas hatásfokú gyógynövény keveréket kapjanak. Az így kapott gyógy-növényeket gondosan megméri és az eredeti ájurvédikus receptek szerint arányosan keverik.



„Csak a szív csendje tudja meggyógyítani a beteg elmét.” – Sri Chinmoy

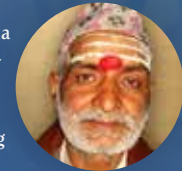
Az ájurvédikus gyógynövények hatásai – A himalájai gyógynövényeket már több száz éve használják a szervezet lelki – és testi funkcióinak optimalizálására. A hagyományos ájurvédikus gyógyászat alapját képezik, melyet a legkülönbözőbb kombinációkban használnak. Minden gyógynövénynek többféle hatása van, ezért sok múlik a keverés pontos arányán, hogy ezzel megerősítsék, vagy éppen korlátozzák azok specifikus hatásait. A Himalája ájurvédikus teák ezen gyógynövényeknek több száz éven át kipróbált egyedüli kombinációi és jó hatású főzetei. Optimalizálják a lelki és fizikai erőt, revitalizálják a testszöveteket, harmonizálják a szív, ér és nyirokrendszert, nyugtatja az ideg és légzőrendszert, segítik az anyagcserét, javítják az emésztést és a kiválasztást, méregtelenítik a szervezetet, élénkítik az agytevékenységet és erősítik az immunrendszert. Specifikus hatásai rendszeres használat mellett jótékonyan befolyásolják a testi – és lelki egészséget. Minden tea leírása tartalmazza a gyógynövények összetételét, a hatások leírását, a kategória vagyis a kör áttekintését, amelyet az egyes teák felelnek.



Elkészítés és használat – A himalája gyógynövényeket hagyományosan legalább pár percig kell főzni abban az esetben, hogyha a szervezet leki és testi funkcióit szeretnénk optimalizálni. Az így elkészített főzetnek erősebb hatása, lágy az íze és jótékonyan hat az emésztésre, amely nagyon fontos a jótékony hatással lévő himalájai gyógynövény kivonatok felszívódása végett. A tea fogyasztását a napi folyadékbevitel részének tekintjük, és a szervezet helyreállítani kívánt funkcióinak visszaállításáig isszuk. Tisztító gyógynövénykúra esetén a teákat 1 – 3 hónapig használja a dobozon feltüntetett napi adagolás szerint. Hagyjon egyhetes szünetet minden egyes doboz elhasználása után. Egy teás kanál gyógynövény keveréket (kb. 2g) 3 – 5 percig főzzük, vagy leforrázunk 250 ml forró vízzel és 10 percig állni hagyjuk.

Egyszerre maximum kétféle tea használatát javasoljuk. Többféle teát lehet napi vagy heti rezsimben váltogatni a testi vagy lelki egészség egyensúlyának megbomlása esetén, amennyiben ezek általános megjelenési formáit szeretnénk normalizálni. A teákat mindig különisszuk, egy óra különbséggel. Amennyiben élénkítésre vagy megerősítésre használjuk, a gyógynövényeket elegendő kiáztatni. Ez esetben a teákat korlátlan ideig fogyaszthatjuk. A gyógynövényfőzet optimális hatása eléréséhez fogyasszuk melegen és étkezés előtt. Minden tea sajátos íze a terapeutikus hatás része, és megfelel az ájurvéda hat íze tulajdonságának. Ezért nem ajánlott semmilyen édesítőszert hozzáadni.

Ájurvédikus orvos – A gyógynövény keverékek Dr. Ka Dev Jha nepáli ájurvéda orvos szigorú ellenőrzése alatt készülnek, aki a patnai állami egyetem tanult ájurvéda gyógyászatot és a benáresi egyetem orvosi szakán végzett. A hatvanas években a nepáli Egészségügyi Minisztériumban, 1971-1997 között pedig a legrégebb nepáli ájurvéda egyetemi kórházban „Nara Devi”-ben dolgozott. Jelenleg több ájurvéda orvosi társaság munkatársa és tanácsadója.



A hagyományos ájurvédikus bölcsesség és az élet titkának ismerete beavatott tanítók által kerül átadásra generációról generációra, mint a szolgálat formája mindazok számára, akik keresik a belső tudatosságot az ember testi és lelki létezésének oszthatatlan egységében. Egy ilyen felfogás alapján életünk gazdagabbá és érthetőbbé válik. Amennyiben jobban megértjük önmagunkat, úgy jobban megértjük a többi embert és a minket körülvevő világot is. Felfedezzük ily módon az egyszerűséget, szépséget és az élet belső áramlását, melyek mindennapi létünkbe több örömet, harmóniát és biztonságot hoznak.

Everest Ayurveda s.r.o. – Cseh-szlovák-nepáli társaság, amely az indiai hagyományokkal megegyezően, mélyebb tudatosságot terjeszt az ájurvéda gyógyászatról, az egészséges életmódról, a himalájai gyógynövények használatáról és az ember lelki nagyságáról. A társaság 2004-ben lett alakítva Csehországban és Szlovákiában Dr. Ka Dev Jha nepáli ájurvéda orvossal együttműködve. A termelés, import és nagykereskedés tárgya ájurvédikus hagyományos termékek Nepálból és Indiából. Az Everest Ayurveda s.r.o. székhelye a Cseh Köztársaságban van, központja Prágában található. Leányvállalata Szlovákiában, Pozsonyban van. A Herba termékek gyártása Nepálban történik, a cég székhelye Káthmanduban található.

Ájurvédikus dósa teák

Atöbb száz éven át kipróbált himalája gyógynövény keverékek kedvezően hatnak minden egyes ember egész testi és pszichikai állapotára a saját alapjellemzői és a három egyedi biológiai energiakombináció (dósa) váta, pitta, kapha alapján.

VATA TEA – Lelki nyugalom

A test és lélek ellazulása

- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul a pszichikai egyensúlyhoz
- ✓ Segít enyhíteni a feszültséget és a merevséget
- ✓ Támogatja a lelki relaxációt és a jó alvást
- ✓ Semlegesíti a félelem, idegesség és szorongás érzetét
- ✓ *Valeriana officinalis* segít megnyugtatni az izgatott elmét
- ✓ Támogatja az idegrendszer általános nyugalmát
- ✓ *Zingiber officinale* élénkíti a szervezet energiáját és vitalitását
- ✓ Jótékonyan hat a szív és –érrendszer működésére
- ✓ *Elettaria cardamomum* jótékony hatással van az emésztésre és a gyomor működésére
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* hozzájárul a béltraktus megfelelő működéséhez

A Vata segíti a fizikai és szellemi aktivitást, a vérkeringést, az idegrendszert és a légző rendszert. A kikapcsolódás és pihenés érzését nyújtja. A több száz éves hagyományon alapuló himalájai gyógynövény keverék rendszeres használata jótékonyan hat az általános egészségi állapotra és lelki kondícióra azoknál az embereknél, akikre jellemzőek az alábbiak:

- ✓ Vékony testalkatú
- ✓ Fázós
- ✓ Száraz bőré és a végtagok elégtelen vérellátásúak
- ✓ Aktív, energikus, tette kész, impulzív és életteli teli
- ✓ Gyors beszédű, gesztikulál
- ✓ Alkotó és figyelmes típus, jó intuícióval rendelkezik
- ✓ Döntésképtelenségre, idegességre, szorongásra és izgulásra hajlamos
- ✓ Esetleg gyengébb akaraterővel és rövidtávú emlékezőképességgel bír
- ✓ Nagy munkabírású
- ✓ Túlterheltség esetén feszültség és álmatlanság jelei mutatkoznak

A váta típusnak jó háttérre, nyugalomra és biztonságérzetre van szüksége. A váta típusnak kerülnie kellene a túlzott szellemi megterhelést, a késő estig tartó munkát, a hideget és fagyot, a nyers ételeket és hideg italok. Korlátozni kellene a számítógépes munkát, tévézést és a túlzott munkaterhelést. Megfelelő sport a jóga, tai-chi, kondicionális gimnasztika, könnyű futás, biciklizés, túrázás. Az egyensúly visszaállításához segít a nap, a meleg, a nyugalom, az elegendő és rendszeres pihenés, a meleg, gazdag, enyhén fűszeres és olajos étrend és az aromaterápia.

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

PITTA TEA – Antistressz

Megnyugvás & kiegyensúlyozottság

- ✓ *Mentha arvensis* normalizálja a test forróságának érzetét
- ✓ *Foeniculum vulgare* jótékonyan hat az emésztő és –kiválasztórendszerre
- ✓ *Coriandrum sativum* pozitívan befolyásolja a gyomor- és bélműködést
- ✓ *Tinospora cordifolia* optimalizálja a máj és –immunrendszer funkcióit
- ✓ *Santalum album* hozzájárul a vér kitisztításához
- ✓ Jótékony hatással van a bőr kinézetére és minőségére
- ✓ Támogatja az érzelmi egyensúlyt és harmonizálja az idegrendszert
- ✓ *Asparagus racemosus* stressz, harag és ingerlékenység esetén segít megnyugodni
- ✓ *Centella asiatica* segít fentartani a lelki egészség jó állapotát



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

„A táplálékkod váljon gyógyszereddé, ekkor a gyógyszered táplálékkoddá válik.“

–ájurvédikus mondás

A Pitta támogatja az emésztést és a metabolizmust, a májműködést és a vér minőségét, szabályozza a testhőmérsékletet, a bőr kinézetét és élénkíti az agytevékenységet. Nyugtatólag hat és kiegyensúlyozottságot biztosít. A több száz éves hagyományon alapuló himalájai gyógynövény keverék rendszeres használata jótékonyan hat az általános egészségi állapotra és lelki kondícióra azoknál az embereknél, akikre jellemzőek az alábbiak:

- ✓ Átlagos testalkatú
- ✓ Nem kedveli a forró nyarat és erős napsütést
- ✓ Izzadékonny
- ✓ Zsíros, pirososporos, szeplős bőré
- ✓ Racionális, pragmatikus és versenyszellemű
- ✓ Gyors itélőképességű, agyafűrt gondolkodású és erős akarátú
- ✓ Vezető típus, szeret vitatkozni és magára vonja a figyelmet
- ✓ Stressz hatása alatt ingerlékeny és türelmetlen
- ✓ Jó szónok és szervező, felelősségteljes gondolkodással bír
- ✓ Hamar dühbe gurul és kellemetlenül kritizál

A pitta típusnak krémet és olajat kellene használni a bőr védelmében, kerülnie kellene az erős napsütést és magas hőmérsékletet és korlátozni a túlzott munkaterhelést vagy tanulást a késő éjszakai, vagy kora reggeli órákig. Korlátozni kellene az olajos, nehéz, sós és fűszeres ételeket. Kerülni kell a túlévést és többször, de kevesebbet kell enni naponta. Megfelelő sport a futás, úszás, síelés, hegymászás, túrázás és versenysport. Az egyensúly visszaállításához segít az elegendő alvás és relaxáció, hidegebb étrend és italok, a pihenés és az aktivitás váltakozása, elegendő folyadékbevitel.

Összetétel: *mentha arvensis*, *foeniculum vulgare*, *coriandrum sativum*, *tinospora cordifolia*, *santalum album*, *asparagus racemosus*, *centella asiatica*, *emblia officinalis*, *pterocarpus marsupium*, *cuminum cyminum*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*

KAPHA TEA – Jó kondíció

Élénkítés & vitalitás

- ✓ *Zingiber officinale* hozzájárul a szervezet vitalitásához és élénkítéséhez
- ✓ *Centella asiatica* segít megszüntetni a fáradtságot és álmodást
- ✓ Optimalizálja a lelki állapotot csüggedés, depresszió érzete esetén
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* jótékonyan hat a fizikai frissességre és a jó testi kondícióra
- ✓ *Syzygium aromaticum* támogatja a szív –és érrendszer működését
- ✓ *Terminalia bellirica* hozzájárul a koleszterinszint normális állapotához
- ✓ *Ocimum sanctum* jótékony hatással van a légzőrendszerre
- ✓ *Piper nigrum* segít a légutak kitisztulásában

A Kapha támogatja a szervezet ellenálló képességét és immunrendszerét, megerősíti a test vitalitását, az ízületi rendszert és az általános fizikai állapotot. Élénkítő és frissítő hatású. A több száz éves hagyományon alapuló himalájai gyógynövény keverék rendszeres használata jótékonyan hat az általános egészségi állapotra és lelki kondícióra azoknál az embereknél, akikre jellemzőek az alábbiak:

- ✓ Erősebb testalkatú
- ✓ Hízásra hajlamos
- ✓ Nem kedveli a nedves és esős időjárás
- ✓ Sima és erős bőré
- ✓ Barátkozó, békés és nyugodt természetű
- ✓ Jó emlékezőtehetségű és hajlamos az önfejtő cselekvésre
- ✓ Megbízható, türelmes, kitartó és toleráns
- ✓ Nem szívesen változtat a szokásain és szeret ugyanazon a helyen lenni
- ✓ Tevékenységeiben megfontolt és lassúbb
- ✓ Jó az együttműködési érzéke

A kapha típusnak kerülnie kellene a nehéz, olajos, párolt és zsíros ételeket. Előnyben kéne részesítenie a fűszerezett, keserű és fanyar ételeket, korlátozni kell a felesleges alvást, túlévést és a tejtermékek fogyasztását. Megfelelő sport a hosszútáv futás, evezés, erősítés és súlyemelés. Az egyensúly visszaállításához segít a könnyű és meleg étrend, a rendszeres mozgás és fizikai munka, gyakori változtatások és a napi aktivitás sokszínűsége.

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

Himalája ájurvédikus teák

A himalájai gyógynövényeket már több száz éve használják a szervezet lelki – és testi funkcióinak optimalizálására. A hagyományos ájurvédikus gyógyászat alapját képezik, melyet a legkülönbözőbb kombinációkban használnak.

* Emésztőrendszer

SHUNTHI – Gyomor & belek

- ✓ *Terminalia chebula* optimalizálja a gyomor –és bélrendszer működését
- ✓ Jótékonyan hat a bélflóra teljes immunitására
- ✓ *Terminalia bellirica* Jótékonyan hat az emésztésre és a bélmozgásra
- ✓ Segíti a normális székletürítést
- ✓ *Emblica officinalis* harmonizálja az emésztőrendszer működését
- ✓ *Zingiber officinale* antioxidánsként működik és támogatja a jó emésztést

Kategória: gyomorpanaszok, emésztészavarok, gastritida, hasi kólika, bélkólika, bélpazariták, székrekedés, felfúvódás

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

GUДУCHI – Emésztés & étvágy

- ✓ *Elettaria cardamomum* megnyugtatja az emésztőrendszert
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* segít fenntartani az emésztőrendszer optimális működését
- ✓ Jótékonyan hat hányinger esetén és helyreállítja az étvágyat
- ✓ *Tinospora cordifolia* növeli a szervezet ellenálló képességét
- ✓ Hozzájárul a harmonikus metabolizmushoz és a testszövetek revitalizációjához

Kategória: émelygés, hányás, gyomorsavtúengés, gyomorégés, hasmenés, bélinfluenza

Összetétel: *elettaria cardamomum*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *cymbopogon citratus*

TRIPHALA – Emésztőrendszer tisztítása

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* érzékeny személynél hozzájárul a bél traktus optimális működéséhez
- ✓ *Terminalia chebula* jótékonyan hat a gyomor és – bélrendszer tisztítására
- ✓ *Terminalia bellirica* jótékonyan hat az emésztésre és a bélmozgásra
- ✓ *Emblica officinalis* harmonizálja az emésztőrendszer működését
- ✓ Normalizálja a bélflóra immunrendszerét
- ✓ *Curcuma longa* megtartja az emésztőrendszer egészséges komfortját

Kategória: méregtelenítés, krónikus emésztési és bélrendszer működési zavarok, Crohn–betegség, gyomornyálkahártya irritáció, gyomor túlsavasodás, fekély, gyulladás, fertőzés, hasmenés, hányinger

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

KALAMEGHA – Máj & epe

- ✓ *Andrographis paniculata* segítséget nyújt a szervezet általános tisztításához és méregtelenítéséhez
- ✓ Jótékonyan hat a máj optimális működésére túlzott megterhelés esetén
- ✓ *Curcuma longa* segít a máj gyulladás elleni védelemben
- ✓ *Terminalia arjuna* támogatja a máj megfelelő működését
- ✓ *Tinospora cordifolia* erősíti a szervezet védekezőképességét

Kategória: máj, epekö, méregtelenítés, metabolizmus, gyulladás, fertőzés, hepatitis, cirrózis

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 3-4 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

„Minden betegségre nő növény, ezért nincs a világon növény, amely valamire ne lenne.” –ájurvédikus mondás

PACHAKA – Leszokás & önmegtartóztatás

- ✓ *Coriandrum sativum* hozzájárul a jó emésztéshez és csökkenti az elvonási tüneteket
- ✓ Segíti a gyomor és –béltraktus megfelelő működését
- ✓ *Punica granatum* pozitív hatással van a szív és –keringési rendszerre
- ✓ Kedvezően hat a függőségi anyagok leszokására
- ✓ *Elettaria cardamomum* támogatja a jó emésztést és az idegrendszert

Kategória: leszokás, cigarettázás, alkohol, drogok, elvonási tünetek, émelygés, emésztési zavarok, gyomorfekély, gyomorsavtúengés, gyomorégés

Összetétel: *coriandrum sativum*, *punica granatum*, *elettaria cardamomum*, *cinnamomum zeylanicum*, *cinnamomum cassia*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

KARAVI – Irritáló ételek & érzékeny vastagbél

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* jótékonyan –hat az allergiások optimális emésztésre
- ✓ *Curcuma longa* jótékonyan –hat az emésztőtraktus megfelelő működésére
- ✓ *Foeniculum vulgare* támogatja az emésztést és hozzájárul a tisztításhoz
- ✓ *Terminalia chebula* kedvezően befolyásolja a gyomor –és bélműködést
- ✓ *Terminalia bellirica* kedvezően befolyásolja az emésztést és a bélmozgást
- ✓ *Emblica officinalis* harmonizálja az emésztőrendszer működését

Kategória: ételallergia (glutén, buzaliszt, szója, bab, tej, tojás, paradicsom, zeller, spenót, alma, sárgabarack, őszibarack, eper, dió stb.), emésztőrendszer méregtelenítés, kiütések, ekcéma, csalánkiütés

Összetétel: *glycyrrhiza glabra*, *curcuma longa*, *foeniculum vulgare*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *trigonella foenum-graecum*, *cuminum cyminum*, *ocimum sanctum*, *carum carvi*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

KANTAKARI – Fogak & fogíny

- ✓ *Syzygium aromaticum* jótékonyan hat a fogak védelmére
- ✓ *Curcuma longa* segít a fogíny gyulladásánál
- ✓ Támogatja a szájüreg tisztítását
- ✓ *Terminalia chebula* hozzájárul a fájó agyidegek megnyugtató hatásához
- ✓ *Terminalia bellirica* antioxidánsként működik és erősíti az immunrendszert
- ✓ alkalmas rendszeres szájüreg öblítésre

Kategória: fogak, fogíny, paradentózis, foglepedék, fogzománc sérülés, friss lehelet

Összetétel: *syzygium aromaticum*, *curcuma longa*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *mentha arvensis*, *centella asiatica*, *ocimum sanctum*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

* Légutak

TULSI – Légzőrendszer & nyaki régió

- ✓ *Ocimum sanctum* kedvezően befolyásolja a légzőrendszert és a légutak kitisztulását
- ✓ *Inula helenium* nyugtatólag hat a torokrésze
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* segít fenntartani a légzőrendszer optimális működését
- ✓ *Piper longum* támogatja a légzőrendszer megfelelő működését
- ✓ *Zingiber officinale* hozzájárul a szervezet természetes ellenálló képességéhez

Kategória: megfázás, torokkaparás, piros torok, tüdőgyulladás, asztma

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



Ajánlott adagolás:
napi 4-5 csésze

Himalája ájurvédikus teák

DALCHINI – Légutak

- ✓ *Ocimum sanctum* kedvezően hat a légúti üregek átjárhatóságára
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* segít fenntartani a kényelmes légzést
- ✓ Hozzájárul a felső légutak optimális átjárhatóságához
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* jótékony hatással van a légzőrendszerre
- ✓ ajánlott inhaláláshoz az orrüregek átjárhatóságáért

Kategória: általános, széna, allergiás nátha, prüszkölés, szemégés, orr és szemüreg váladék, orrgaratgyulladás

Összetétel: *ocimum sanctum, glycyrrhiza glabra, cinnamomum zeylanicum (kéreg), myrica rubra, cinnamomum zeylanicum (levél), curcuma zedoaria*

KATPHALA – Hőemelkedés megnyilvánulásai

- ✓ *Inula helenium* nyugtatólag hat a torok és a nyak területére
- ✓ *Piper nigrum* segít megőrizni a légutak átjárhatóságát
- ✓ *Ocimum sanctum* támogatja a légzőrendszer optimális működését
- ✓ Jótékonyan hat felkőhögésre és normalizálja a test hőmérsékletét
- ✓ *Emblia officinalis* aktiválja az immunrendszert
- ✓ *Zingiber officinale* élénkíti a szervezet ellenálló képességét

Kategória: influenza tünetek, hőemelkedés, hörghurut torokmandula gyulladás, duzzadt nyirokcsomó

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

PRANA – Vitalitás & életenergia

- ✓ *Zingiber officinale* erősíti az életenergiát, és a szervezet vitalitását
- ✓ *Inula helenium* nyugtatólag hat a torok területre és a légutakra
- ✓ *Piper nigrum* hozzájárul a légutak felszabadulásához
- ✓ Kedvezően hat az idegrendszer ellenálló képességére
- ✓ *Cinnamomum camphora* támogatja a vérkeringést és az érrendszer működését

Kategória: köhögés, rekedtség, hangszál, váladék, légszomj, asztma, hörghurut, tüdőgyulladás, izgatottság, migrén

Összetétel: *zingiber officinale, inula helenium, piper nigrum, cinnamomum camphora*

UDANA – Élénkítés & teljesítménynövelés

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* élénkíti a fizikai kondíciót és felújítja a szervezet teljesítőképességét
- ✓ *Zingiber officinale* ösztönzi az alkotóenergiát, fáradtság, gyengeség és kimerültség esetén
- ✓ Támogatja az akaraterőt és a céltudatos erőfeszítést
- ✓ *Piper nigrum* hozzájárul a légutak felszabadulásához

Kategória: krónikus fáradtság, gyengeség, kimerültség, elesettség, energia veszteség, dadogás, légutak, regeneráció és lábadozás

Összetétel: *cinnamomum zeylanicum, zingiber officinale, piper nigrum, cuminum cuminum*

* Keringési rendszer

ARJUNA – Szívműködés

- ✓ *Terminalia arjuna* jótékonyan hat a szívműködésre
- ✓ Segít megtartani a szív normális működését
- ✓ Támogatja a kardiovaskuláris rendszer működését
- ✓ *Tinospora cordifolia* megerősíti a stresszel szembeni ellenálló képességet
- ✓ Hozzájárul a neuroendokrin rendszer harmonizálásához
- ✓ Jótékonyan hat a lelki egyensúlyra fáradtság, stressz és gyengeség esetén

Kategória: szívgyengeség, szívritmus zavar, szívburok-gyulladás, légszomj, keringési rendszer működés

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

VYANA – Periférikus keringés támogatása

- ✓ *Centella asiatica* segít fenntartani a normális vénás vérkeringést és elősegíti a perifériás keringést
- ✓ Hozzájárul a szív és érrendszer funkciói összehangolásához
- ✓ *Punica granatum* segíti a vérkeringést és optimalizálja az erek átjárhatóságát
- ✓ A gránátalma antioxidáns anyagai pozitív hatással vannak a sejtek védelmére és a szív-érrendszer működésére

Kategória: keringési rendszer működés, szívritmus, vaszkuláris átjárhatóság, szövetek vérbősége, végtagok elégtelen vérellátása, vasoneurosis, Raynaud szindróm

Összetétel: *centella asiatica, punica granatum, myristica fragrans, glycyrrhiza glabra*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

ABHAYA – Vérkeringés & erek rugalmassága

- ✓ *Centella asiatica* segít fenntartani a normális vérkeringést az erekben
- ✓ Pozitív hatással van a „fáradt lábak” szindróma esetén
- ✓ Támogatja az erek működését és optimalizálja a rugalmasságukat
- ✓ *Valeriana officinalis* pozitívan hat a vérnyomás állapotára
- ✓ *Terminalia bellirica* normalizálja a koleszterinszintet a vérben
- ✓ *Terminalia arjuna* hozzájárul a szív-és a keringési rendszer egészségéhez

Kategória: érelmeszesedés, visszér, lábszárfekély, keringési rendszer működés, vérnyomás, koleszterin, fokozott véralvadás, megelőzés - trombozisz, embolia, szélütés, szívroham

Összetétel: *centella asiatica, valeriana officinalis, terminalia bellirica, terminalia arjuna, emblica officinalis, terminalia chebula, andrographis paniculata, punica granatum*

SARPAGANDHA – Magas vérnyomás

- ✓ *Nardostachys jatamansi* segít megtartani a normális vérnyomást
- ✓ Hozzájárul az idegrendszer kikapcsolódáshoz
- ✓ Segít csökkenteni az idegfeszültséget és csökkenti a stresszt
- ✓ *Centella asiatica* jótékonyan hat a kardiovaszkuláris rendszer működésére
- ✓ Jótékonyan hat az érrendszerre és a lelki egészségre

Kategória: magas vérnyomás, feszültség, ingerlékenység, stressz, neurotikus tünetek

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

MARICHA – Alacsony vérnyomás

- ✓ *Nardostachys jatamansi* segít a vérnyomás normálisértékének megtartásában
- ✓ *Ocimum sanctum* támogatja a szívműködést és a szervezet vitalitását
- ✓ *Zingiber officinale* hozzájárul a szervezet élénkítéséhez fáradtság és gyengeség esetén
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* jótékonyan hat az emésztőrendszerre
- ✓ *Withania somnifera* idegfeszültség és stressz esetén segít fenntartani a lelki egyensúlyt

Kategória: alacsony vérnyomás, ájulás, szédülés, keringésrendszer működés, szövetek vérbősége

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Himalája ájurvédikus teák

RANJAKA – Vérvérvetés támogatása & vaspótlás

- ✓ *Terminalia arjuna* javítja a máj működését és a metabolikus folyamatait
- ✓ Hozzájárul a vörösvértestek normális képződéséhez
- ✓ Támogatja a vas reciklációját a véráramba
- ✓ *Valeriana officinalis* jótékony hatással van a szív és érrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- ✓ *Zingiber officinale* élénkíti az immunrendszert és a szív működését

Kategória: vérszegénység, elégtelen vasmennyiség, máj, lép, immunrendszer, keringérendszer működés, krónikus fáradtság, gyengeség, szédülés, fülzúgás

Összetétel: *terminalia arjuna*, *valeriana officinalis*, *zingiber officinale*, *elettaria cardamomum*, *syzygium aromaticum*, *cinnamomum zeylanicum*

NAGARA – Nyirokrendszer

- ✓ *Andrographis paniculata* hozzájárul a normális nyirokkeringéshez
- ✓ Támogatja a keringési és -nyirokrendszer működését
- ✓ Élénkíti a májműködést és az ellenanyag képződést
- ✓ *Zingiber officinale* aktiválja a szervezet természetes ellenálló képességét
- ✓ *Tinospora cordifolia* erősíti az immunrendszert
- ✓ *Foeniculum vulgare* hozzájárul a légutak kitisztulásához és az optimális működéséhez

Kategória: nyirok és immunrendszer, náthatünetek, méregtelenítés, nyirokkeringés, nyirokcsomó gyulladás és duzzanat, cellulitiszt

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

* Keringési rendszer

NIMBA – Bőrápolás

- ✓ *Curcuma longa* segít megtartani a bőr szép kinézetét
- ✓ Gyulladáscsökkentő hatása van, és optimalizálja a vesék működését
- ✓ *Piper nigrum* jótékonyan hat a vérkeringésre és a bőr tisztaságára
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* segít fenntartani a problémamentes és nyugodt bőrt
- ✓ *Tinospora cordifolia* támogatja a bőrszövet revitalizációját

Kategória: bőr, akné, herpesz, ekcéma, bőrfertőzés-gyulladás, mycosis, hüvelyi folyás, aranyér, kezdeti stádium onkológiai terápia

Összetétel: *curcuma longa*, *piper nigrum*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *pterocarpus marsupium*, *cymbopogon citratus*, *emblica officinalis*, *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *ocimum sanctum*

BHRINGARAJ – Gondoskodás a hajról

- ✓ *Curcuma longa* segít megtartani a bőr és a hajtakaró optimális állapotát
- ✓ Hozzájárul a máj megfelelő működéséhez
- ✓ *Centella asiatica* elősegíti a perifériás keringést és a bőr vérellátását
- ✓ *Terminalia bellirica* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Erősíti a máj működését és az immunrendszert

Kategória: haj, növekedést, ősülés, kihullás, erősség, bőrkiszáradás, korpá, viszketés, pikkelysömör

Összetétel: *curcuma longa*, *centella asiatica*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *glycyrrhiza glabra*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

GAURI – Candida & bőrgomba

- ✓ *Curcuma longa* segít kiválasztani a méreganyagokat a vérből
- ✓ Megtartja a gyulladásmentes környezetet a test szerveiben
- ✓ *Santalum album* segíti a vértisztítást és hozzájárul bőr jó állapotához
- ✓ *Cinnamomum cassia* normalizálja a cukorszintet a vérben
- ✓ *Foeniculum vulgare* hat az emésztőrendszer és kiválasztórendszer tisztítására
- ✓ *Emblica officinalis* erősíti az immunrendszert

Kategória: candida, gombafertőzés, mycosis, ajakherpesz, afta, aranyér, immunrendszer, krónikus fáradtság, energiahány, kimerültség

Összetétel: *curcuma longa*, *santalum album*, *cinnamomum cassia*, *foeniculum vulgare*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *pterocarpus marsupium*

HARIDRA – Rehabilitáció & lábadozás

- ✓ *Terminalia chebula* mint antioxidáns hozzájárul a bőrszövet optimális állapotához
- ✓ *Curcuma longa* gyulladásgátlóként hat és segít kiválasztani a méreganyagokat
- ✓ *Santalum album* hozzájárul a vér kitisztításához és a bőr normális állapotához
- ✓ Támogatja a szervezet védekezőképességét és csökkenti a meleg érzetet

Kategória: operáció utáni rehabilitáció, bőrgyógyulás, fertőtlenítő, bőrgyulladás és fertőzés

Összetétel: *terminalia chebula*, *curcuma longa*, *santalum album*, *pterocarpus marsupium*

VIDANGA – Redukciós diéta

- ✓ *Gymnema sylvestre* hozzájárul a testsúly csökkenéséhez
- ✓ Hat az optimális cukor és zsír metabolizmusra
- ✓ *Inula helenium* csökkenti az étvágyat és segít a vízkiválasztásban
- ✓ *Curcuma longa* támogatja a máj működését és a zsír lebontását

Kategória: testsúly felesleg, redukciós diéta

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

JAIPHAL – Antioxidáns & egészség optimalizációja

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* antioxidánsként működik és védi a sejteket
- ✓ Jótékonyan hat a szív és -érrendszer működésére
- ✓ Segít a normális koleszterinszint megtartásában
- ✓ *Emblica officinalis* erősíti az immunrendszert
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul a szervezet fizikai és lelki vitalitásához
- ✓ *Centella asiatica* segít az agyfunkciók aktív állapotának megtartásában

Kategória: antioxidáns, sejtszövetek védelme, immun szív-és érrendszer, életkor meghosszabbítás, stressz, öregedés, ráncok, fiatalság, vitalitás

Összetétel: *cinnamomum zeylanicum*, *emblica officinalis*, *withania somnifera*, *centella asiatica*, *punica granatum*, *myristica fragrans*, *elettaria cardamomum*, *syzygium aromaticum*, *piper nigrum*, *zingiber officinale*, *tribulus terrestris*, *valeriana officinalis*

* Mozgásszervek

GOKSHURA – Hátizom elvezítése

- ✓ *Tribulus terrestris* segít feloldani az izomfeszültséget és az izommerevséget
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul a mozgásszervek teljes relaxációjához
- ✓ Jótékonyan hat a hátizomzat mozgóképességére
- ✓ Hozzájárul az optimális fizikai és mentális állapothoz
- ✓ *Zingiber officinale* erősíti a szervezet energiáját és vitalitását
- ✓ *Asparagus racemosus* kedvezően hat az idegrendszer és az izomszövet ellazulására

Kategória: ágyéki gerinc, mellkasi, nyaki gerinc, izommerevség, görcsösség, porckorongsér, isiász, gyulladt üldőideg

Összetétel: *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *inula helenium*, *tinospora cordifolia*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 3-4 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

Himalája ájurvédikus teák

SLESAKA – Izületek mozgékonyága

- ✓ *Tinospora cordifolia* támogatja az ízületek optimális működését
- ✓ Hozzájárul a porcok táplálásához és állapotuk normalizációjához
- ✓ Erősíti a mozgásszervek általános ellenálló képességét
- ✓ *Cinnamomum cassia* kedvezően hat az ízületek mozgékonyására
- ✓ *Mentha arvensis* segít ellazítani az izom és az ízületek merevségét

Kategória: ízületek, porcok, inszalagok, merevség, köszvény, reuma, artróza, ízületi duzzanat

Összetétel: *tinospora cordifolia*, *cinnamomum cassia*, *mentha arvensis*, *cinnamomum zeylanicum*, *pinus sylvestris*

SHALARI – Vizeleti anyagcsere & ízületek

- ✓ *Tinospora cordifolia* támogatja az ízületek működését
- ✓ Hozzájárul a húgyúti rendszer optimális működéséhez
- ✓ *Terminalia chebula* kedvezően befolyásolja a húgyi metabolizmust
- ✓ Segíti regulálni a vizeletet és normalizálja a húgysav szintjét
- ✓ *Tribulus terrestris* jótékonyan-hat a húgyúti rendszerre

Kategória: köszvény, ízületgyulladás, duzzanatok, köszvény, túlsúly, alkoholizmus

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

KUDZU – Izomzat erősítése

- ✓ *Tribulus terrestris* hozzájárul az izomzat megerősítéséhez
- ✓ Segíti az izomszövet tonizálását
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul az izomzat építéséhez
- ✓ Élénkítő tonikumként és energiaforrásként működik
- ✓ *Tinospora cordifolia* erősíti a szervezet ellenálló képességét és vitalitását

Kategória: izomzat, energia, testfelépítés, fitness, regeneráció

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

* Idegrendszer

BRAHMI – Agytevékenység ösztönzése

- ✓ *Centella asiatica* ösztönzi az agyfunkciók működését
- ✓ Felfrissíti az elmét és javítja a memóriát
- ✓ Növeli a figyelmet és a koncentrációs képességet
- ✓ *Withania somnifera* élénkíti a szervezetet, csökkenti a fáradtságot
- ✓ Növeli az idegek ellenálló képességét a stresszel szemben
- ✓ Segít megtartani a lelki egyensúlyt

Kategória: agyműködés, memória, koncentráció, tanulás, éberség

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

GOTU KOLA – Agyfunkciók degenerációja

- ✓ *Centella asiatica* támogatja az agyi funkciókat és ösztönzi az aktív gondolkodási folyamatot
- ✓ Serkenti a meggyengült memóriát és a koncentrációs képességet
- ✓ Hozzájárul a kognitív (megismerő, gondolati és értelmi) funkció normális működéséhez
- ✓ *Withania somnifera* mentális és fizikai gyengeség esetén serkenti a szervezetet
- ✓ Segít csökkenteni az öregedés degeneratív tüneteit
- ✓ *Nardostachys jatamansi* jótékonyan hat az idegrendszer ellazulására

Kategória: agyfunkció degeneráció, emlékezetzavar, dezorientáció, demenció, Alzheimer betegség

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

„Az egészség érték, amelyről nem tudunk, amíg nem veszítjük el.”

–latin mondás

RAJANI – Koordináció & idegrendszer működés

- ✓ *Nardostachys jatamansi* segít fenntartani az idegrendszer éberségét
- ✓ Megnyugtatja az elmét és hozzájárul a szellemi kikapcsolódáshoz
- ✓ *Centella asiatica* hozzájárul a kognitív (megismerő, gondolati és értelmi) funkció működéséhez
- ✓ *Withania somnifera* elősegíti a lelki egyensúlyt
- ✓ A szervezet általános ingerlékenysége esetén hozzájárul a megnyugváshoz
- ✓ Jótékonyan hat az idegrendszer és az izomszövet relaxációjára

Kategória: neurológiai és agyi rendellenességek, depresszió, pszichikai labilitás, Parkinson betegség

Összetétel: *nardostachys jatamansi*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *glycyrrhiza glabra*, *valeriana officinalis*, *andrographis paniculata*, *tinospora cordifolia*

JATAMANSI – Pszichikai relaxáció & leki egyensúly

- ✓ *Nardostachys jatamansi* hozzájárul a szellemi kikapcsolódáshoz és a lelki egyensúlyhoz
- ✓ *Centella asiatica* serkenti az agytevékenység funkcióit
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul az idegrendszer ellenálló képességéhez és segít a stressz kezelésében

- ✓ *Valeriana officinalis* támogatja az idegrendszer teljes megnyugvását
- ✓ *Asparagus racemosus* nyugtató hatása van és optimalizálja a pszichikai állapotot

Kategória: pszichikai rendellenesség, stressz, depresszió, neurózis, fobia, manidepresszív pszichóza, hisztéria, epilepszia

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

ASHWAGANDHA – Pihenés & alvás

- ✓ *Valeriana officinalis* segít elaludni
- ✓ Pozitív hatást gyakorol a teljes kikapcsolódásra, a jótékony pihenésre és a természetes alváshoz
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul a fizikai és mentális nyugalomhoz
- ✓ Idegfejltség és pszichikai terhelés esetén megnyugtat
- ✓ Kimerültség, fáradtság és gyengeség esetén a szervezet vitalitását támogatja

Kategória: álmatlanság, zaklatottság, idegfejltség, túlterheltség, túlhajszoltság, kimerültség

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

ALOHAKA – Szem & látásfunkciók

- ✓ *Mentha arvensis* jótékonyan hat a látás optimalizálására
- ✓ Erősíti a látásfunkciókat és frissíti a szemtőt
- ✓ *Centella asiatica* támogatja az agyi és felismerő funkciókat
- ✓ *Withania somnifera* ösztönöz fáradtság és koncentráció hiány esetén

Kategória: szem, fáradtság vörösség, égés, nyomás, látásfunkció-zavar, kötőhártya és szemideg-gyulladás, árpa, szürkehályog

Összetétel: *mentha arvensis*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *glycyrrhiza glabra*

* Kiválasztó és szaporítórendszer

VARUNA – Vese & húgyutak

- ✓ *Tribulus terrestris* kedvezően hat a húgyuti rendszer normális működésére
- ✓ *Apium graveolens* hozzájárul a vese és a kiválasztó szervek optimális működéséhez
- ✓ *Tinospora cordifolia* segít fenntartani a problémamentes húgyúti rendszert
- ✓ Jótékonyan hat a problémamentes húgyutakra

Kategória: vese, húgykövek, kiválasztó szervek fertőzése és gyulladása, megnagyobbodott prosztata, impotenció

Összetétel: *tribulus terrestris*, *apium graveolens*, *tinospora cordifolia*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

Himalája ájurvédikus teák

APANA – Menstruációs ciklus megnyilvánulásai

- ✓ *Asparagus racemosus* pozitívan befolyásolja a női reprodukciós rendszert
- ✓ Segíti a menstruáció nyugodt folyamatát és a fellépő tüneteket
- ✓ Segít optimalizálni a menstruációs ciklust
- ✓ *Tinospora cordifolia* idegesség és ingerlékenység esetén harmonizálja a lelkiállapotot
- ✓ *Zingiber officinale* élénkít fáradtság esetén és revitalizálja a szervezetet

Kategória: menstruációs ciklus tünetek

Összetétel: *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

SHATAPUSHPI – Menstruáció kimaradása

- ✓ *Asparagus racemosus* jótékonyan hat szabálytalan menstruációs ciklus és a menstruáció hosszabb idejű kimaradása esetén
- ✓ Harmonizálja a hormonrendszert és a menstruációs ciklust
- ✓ Segíti a nyugodt menstruációt és enyhíti a tüneteit
- ✓ Optimalizálja a lelkiállapotot idegesség és ingerlékenység esetén
- ✓ Pozitívan befolyásolja a női reprodukciós rendszert

Kategória: szabálytalan vagy menstruáció kimaradása, hormonális egyensúly, anorexia

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

DHATAKI – Erős menstruáció

- ✓ *Asparagus racemosus* jótékonyan hat nagyon erős vagy elhúzódozó menstruációs vérzés esetén
- ✓ Harmonizálja a hormonrendszert és a menstruációs ciklust
- ✓ Segíti a nyugodt menstruációt és enyhíti a tüneteit
- ✓ Optimalizálja a lelkiállapotot idegesség és ingerlékenység esetén
- ✓ Pozitívan befolyásolja a női reprodukciós rendszert

Kategória: erős menstruáció, elhúzódozó menstruációs ciklus, hormonális egyensúly

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

ASHOKA – Klímax & hormonális egyensúly

- ✓ *Asparagus racemosus* támogatja az egészséges női reprodukciós rendszert
- ✓ Hozzájárul a klímax nyugodt folyamatához
- ✓ Harmonizálja a hormonális rendszert és a menstruációs ciklust
- ✓ Segít csökkenteni az ingerlékenységet, idegességet és feszültséget
- ✓ *Withania somnifera* hozzájárul a jó hangulathoz és optimalizálja a pszichikai állapotot
- ✓ Segít fenntartani a lelki egyensúlyt

Kategória: klímax, menstruációs ciklus tünetek, hormonális egyensúly, pajzsmirigy funkció

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

DHANYAKA – Várandós nők

- ✓ *Emblica officinalis* jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ *Coriandrum sativum* támogatja a jó emésztést és segít a felfúvódásnál
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonizálja a pszichikai állapotot érzelmi zaklatottság esetén
- ✓ *Tribulus terrestris* hozzájárul a szaporítószervek hormonális egyensúlyához
- ✓ *Centella asiatica* támogatja a szellemi egészség optimalizációját

Kategória: terhesség

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

MEDHIKA – Szoptató anyák

- ✓ *Foeniculum vulgare* támogatja az anyatej képződését
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* hatással van az emlőmirigy működésére
- ✓ *Cuminum cyminum* segíti a jó emésztést
- ✓ *Asparagus racemosus* optimalizálja a pszichikai állapotot
- ✓ Harmonizálja a női szaporítórendszert

Kategória: szoptatás

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

* Rendszerterápia

MAHAPHALA – Diabetikus étrend

- ✓ *Gymnema sylvestre* hozzásegít a normális vércukorszint megtartásához
- ✓ Csökkenti az édesség iránti vágyat diabetikus diéta esetén
- ✓ *Tinospora cordifolia* támogatja a cukor optimális metabolizmusát
- ✓ *Ocimum sanctum* támogatja a szervezet vízkiválasztását
- ✓ Növeli a szervezet vitalitását és erősíti az immunrendszert

Kategória: diabetikus diéta, hasnyálmirigy működés, inzulin termelés

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

MANJISHTA – Védekezőképesség & immunrendszer erősítés

- ✓ *Tinospora cordifolia* erősíti az ellenanyagok képződését és a szervezet ellenálló képességét
- ✓ *Ocimum sanctum* hozzájárul a légzőrendszer optimális működéséhez
- ✓ *Withania somnifera* segít a fáradt izmok és ízületek esetén
- ✓ *Andrographis paniculata* támogatja az immunitást, májműködést, és a szervezet méregtelenítését
- ✓ *Curcuma longa* segít a légzőrendszer, emésztőrendszer, máj és bőr gyulladáskonyságánál
- ✓ Támogatja a kullancscsípés után fellépő tünetek enyhítését

Kategória: vírusos és baktériumos fertőzés, influenza tünetek, mononukleóza, immunrendszer, gyógynövény antibiotikum, Lyme-kór, méregtelenítés

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

SHATAWARI – Onkológiai terápia

- ✓ *Withania somnifera* erősíti a szervezet ellenálló képességét onkológiai kezelés folyamán
- ✓ Mint antioxidáns hat a testszövetek védelmére
- ✓ *Ocimum sanctum* erősíti az ellenálló képességet és vitalitást
- ✓ *Terminalia chebula* aktiválja a máj működését, és a szervezet metabolikus funkcióit
- ✓ *Asparagus racemosus* nyugtató hatású és optimalizálja a mentális állapotot
- ✓ *Centella asiatica* támogatja a mentális egészség harmonizációját

Kategória: onkológiai terápia

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

Ájurvédikus relaxációs teák

A megfelelő arányú himalájai gyógynövény keverékeket már több száz éve használják Tibetben, Nepálban és Bhútánban a szervezet pszichikai és testfunkcióinak relaxációjára, regenerációjára, revitalizálására, élénkítésére és harmonizálására.

Az ájurvédikus gyógynövények elkészítésének és használatának Tibetben, Nepálban és Butánban megvan a maga sajátossága. A tibeti orvosok széles és hatékony gyógyítórendszert fejlesztettek ki gyógynövények és különféle alternatív módszerek használatával, melyek fokozatosan elterjedtek Bhútánba és Nepál himalájai területére, ahol helyi sajátosságokat szereztek. Elsősorban meleg és aromatikus gyógynövények kedveltek, melyek a jó emésztést segítik elő és amelyek kulcsfontosságúak a himalájai növények előnyös hatásainak felszívódásához.

TIBETAN TEA – Harmónia elixírje

- ✓ *Withania somnifera* harmonizálja a szervezet bioenergetikus rendszerét
- ✓ *Centella asiatica* támogatja a pszichoszomatikus egyensúlyt és a lelki egészséget
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* optimalizálja a szervezet testfunkcióinak működését

A hagyományos tibeti gyógyászat szerint, mely az ájurvédikus alapokból indul ki, az anyagi létezés az öt természeti elem létezésén alapszik éter, levegő, tűz, víz, és föld. Ezek az emberi testben a három életenergia formájában jelennek meg (lung, tripa és beken), melyek a testünk funkciót irányítják.

- Lung: pszichoszomatikus kondíció, légzés, vérkeringés és idegrendszer.
- Tripa: emésztés, metabolizmus, érzékelés, testhőmérséklet és bőrkinézet.
- Beken: testfelépítés, ízületi rendszer, izomzat, folyadék és immunrendszer.

Összetétel: *withania somnifera*, *centella asiatica*, *glycyrrhiza glabra*, *emblica officinalis*, *cinnamomum zeylanicum* (kéreg), *nelumbo nucifera*, *mentha spicata*

LAMA TEA – Reggeli élénkítés

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* élénkíti a testet és frissíti az elmét
- ✓ *Centella asiatica* növeli a figyelmet és erősíti a koncentrációt
- ✓ Támogatja az agytevékenységet és a jó döntés képességét

A tibeti lámák ezt a himalájai gyógynövény kombinációt már évszázadok óta használják. A tibeti orvoslás „Négy orvosi tantrájában” azt írja, hogy élénkíti a szervezetet, együttérzést vált ki és fejleszti a bölcsességet.

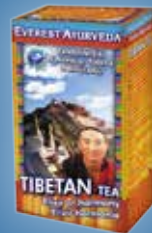
Összetétel: *cinnamomum zeylanicum*, *centella asiatica*, *elettaria cardamomum*, *cymbopogon citratus*, *zingiber officinale*, *glycyrrhiza glabra*, *emblica officinalis*

NEPAL TEA – Himalája frissesség

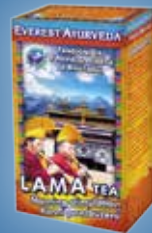
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* frissíti a szervezet testfunkcióit
- ✓ *Zingiber officinale* támogatja a kitartást és a jó erőnléte
- ✓ Élénkíti a vitalitást és az izomtevékenységet

A Himalája nemcsak a hó hazája, hanem a különleges gyógynövényeké is. Az ősi indiai Rámájána eposzban van egy elbeszélés a legendás Sanjeevani gyógynövényről, amely frissíti a szervezetet és visszaadja az életerőt. Éjszaka nő, ezért csak napfelkelteig lehet fellelni a szent Méru más szóval Kailash hegy lábánál a Himalája tibeti részén.

Összetétel: *cinnamomum zeylanicum* (kéreg), *zingiber officinale*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*, *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*



Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze



Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze

SHERPA TEA – A hegy ereje

- ✓ *Zingiber officinale* fáradság esetén élénkít és kimerültség esetén erőt ad
- ✓ *Withania somnifera* tonikumként hat az izmokra és energia forrás
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* támogatja a vérkeringést és frissíti a szervezetet

A Himalája Solu Khumbu területén élő serpák eredetileg Kelet-Tibetből származnak. Szívélyes, erős és jó ellenálló képességű emberek, akik generációk óta ismerik a himalájai gyógynövények jótékony hatását, melyek hegyi útjaik során „ezer jak” erejét adják nekik.

Összetétel: *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum* (kéreg), *elettaria cardamomum*, *asparagus racemosus*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (levelek), *piper nigrum*



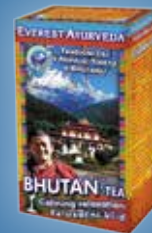
Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze

BHUTAN TEA – A relaxációs nyugalom

- ✓ *Boerhaavia diffusa* jótékonyan hat az idegrendszer megnyugvására és ellazulására
- ✓ A kikapcsolódás és a kellemes pihenés érzését nyújtja
- ✓ *Nelumbo nucifera* támogatja a pszichikai egyensúlyt és a lelki egészséget

Bután úgy ismert, mint „A mennydörgő sárkány földje”, a tibetiek által tradícionálisan „Lho Men Jong” – nak vagyis „A gyógynövények földjének” neveztek, termékeny lejtői és völgyei miatt, ahol több mint 600 fféle egészségre jótékony hatású gyógynövény található. Az érintetlen természet és a misztikus táj a Himalája ölében rászolgált a butáni királyi legendára „a föld utolsó paradicsoma” elnevezésre.

Összetétel: *boerhaavia diffusa*, *nelumbo nucifera*, *cinnamomum zeylanicum* (kéreg), *cymbopogon citratus*



Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze

BODHI TEA – Az elmélkedés teája

- ✓ *Nelumbo nucifera* támogatja a belső békét és a lelki egyensúlyt
- ✓ *Centella asiatica* megnyugtatja a zavaros elmét
- ✓ Harmonizálja a lelki állapotot ingerlékenység és érzelmi diszharmonia esetén

A buddhista bölcsesség azt mondja, hogy az emberi szerencsétlenség oka a tudatlanság. Ahhoz, hogy ezt legyőzzük, meg kell tanulni uralkodni a vágyainkon, a nem megvilágosodott elménken és haragunkon. A lelki egyensúly eléréséhez segít a pozitív gondolkodás és a jó akarat, a tudatos beszéd és cselekedet, az egészséges életvitel, az önkontroll, az éber figyelem és a meditáció.

Összetétel: *nelumbo nucifera*, *centella asiatica*, *cinnamomum zeylanicum* (kéreg), *cymbopogon citratus*, *rosa canina*, *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*



Ajánlott adagolás:
napi 1-5 csésze



Ájurvédikus gyermek teák

A gyermek tea keverékek különleges gonddal és odafigyeléssel készülnek. A válogatott gyógynövények nagyon lágy, finom és hatékony kombinációját tartalmazzák, a gyermekszervezet egészségének megvédésére. Gyermekeknek 3 éves kortól.

GOPAL – Könnyed lélegzés

- ✓ *Ocimum basilicum* kedvezően hat a légutak átjárhatóságára
- ✓ *Cinnamomum aromaticum* kedvezően hat a légzőrendszerre
- ✓ *Zingiber officinale* hozzájárul a szervezet természetes védekezőképességéhez

Kategória: megfázás, nátha, hörögök, immunrendszer

Összetétel: *ocimum basilicum*, *cinnamomum aromaticum*, *zingiber officinale*, *elettaria cardamomum*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *curcuma longa*



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

KHANA – Jó emésztés

- ✓ *Foeniculum vulgare* kedvezően hat a jó emésztésre
- ✓ Jótékonyan hat puffadás esetén, optimalizálja az emésztést
- ✓ *Terminalia bellirica*, *Terminalia chebula* a *Emblica officinalis* jótékonyan hatnak a gyomor és bélműködésére
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* hozzájárul a bélrendszer megfelelő működésére

Kategória: émelygés, emésztészavar, puffadás, hasmenés

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze

BIHARI – Nyugalom és alvás

- ✓ *Valeriana officinalis* segít az elalvással
- ✓ Hozzájárul az általános megnyugváshoz és a jó pihenéshez
- ✓ *Withania somnifera* támogatja a lelki ellazulást és az általános nyugalom érzését

Kategória: hiperaktivitás, zaklatottság, nyugtalanság, relaxáció, alvás

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



Ajánlott adagolás:
napi 2-3 csésze



Ájurvédikus táplálkozási elixírek

Az ájurvéda gyógyászat az emberi szervezet hét testszövetét különbözteti meg (dhátus), melyek építő és funkcionális elemei a fizikai testnek. Az életünk alatt a hét testszövet állandó táplálása és felújítása az emésztésen keresztül történik. A táplálék átváltozása először a gyomorban, utána a vékonybélben majd a vastagbélben történik.



Íjmondon történik a testszövetek állandó felújítása, melyet hagyományosan a következő sorrendben adják meg, mert egyidejűleg mindegyik a következő szövetet táplálja: vérplazma (rasa), vér és vörösvértestek (rakta), izomzat (mámsa), zsír (méda), csontok és porcok (asthi), idegrendszer és csontvelő (madzsdzsá), szaporító szervek eszenciója (sukra).

A hét testszövet optimális működése a mindennapi étel minőségétől és a megfelelő életviteltől függ. A testszövetek táplálkozási ciklusa öt nap, tehát az utolsó, szaporító testszövet beérése összesen harmincöt napig tart. A kapha dósa, mint a testfelépítés alapköve a vérplazma, izom, csontvelő és a szaporítószövettel van összekötve. A pitta a vér formálásával, a váta az idegrendszer és a csont minőségével függ össze. Pszichoszomatikus kiegyensúlyozatlanság esetén az egyik dósa egyensúlyra felborul, amely utána behatol a megfelelő testszövetbe, ezáltal kiváltja annak megbetegedését.

CHYAWANPRASH – Egészség & immunitás

- ✓ *Emblica officinalis* aktiválja az immunrendszert
- ✓ Harmonizálja az emésztőrendszer működését
- ✓ *Terminalia bellirica* jótékonyan hat az emésztésre és a bélmozgásra
- ✓ Hozzájárul a normális üritéshez
- ✓ *Terminalia chebula* optimalizálja a gyomor- és béltraktus működését
- ✓ Hozzájárul a bélflóra komplex immunitásához
- ✓ *Andrographis paniculata* jótékonyan hat az optimális májműködésre.
- ✓ Segít a szervezet teljes kitisztításában
- ✓ *Elettaria cardamomum* harmonizálja a szív- és érrendszer működését
- ✓ *Tribulus terrestris* jótékony hatással van a húgyutak funkcióira
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* jótékonyan hat a légzőrendszerre és a légutak megnyugvására
- ✓ *Centella asiatica* élénkíti az agyi és felismerő funkciókat
- ✓ *Asparagus racemosus* hozzájárul a pszichikai relaxációhoz és a lelki egyensúlyhoz
- ✓ *Withania somnifera* erősíti a szervezet vitalitását
- ✓ Antioxidánsként működik a testszövetek fiatalításánál



A Chyawanprash táplálkozási gyógynövény dzsem, amely az ájurvédikus gyógyítási rendszerben az „élet elixír” – jének tartják revitalizáló hatásai miatt. Gyógynövények egyedi kombinációjából tevődik össze, amelyek az antioxidáns tulajdonságaikkal jótékonyan hatnak a gyomor-egészségügyi állapotra, az immunrendszer optimális működésére és a szervezet testszöveinek komplex vitalitására. Az ősi legenda úgy tartja, hogy a régi időkben egy Chyawan nevű bölcs úgy őrizte meg egészségét, fiatalságát és élt meg magas kort, hogy ennek a gyümölcsnek és más gyógynövényeknek a kombinációját fogyasztotta. Így született meg ez az egyedülálló elixír, melyet Chyawanprashnak neveztek el.

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

Az elixír ajánlott adagolása: 1 teáskanál (5g/kanál) 2 – 3x naponta magában fogyasztva, vagy langyos tejfel, ill. vízzel leöblítve. Ital készítéséhez keverjen el 1 teáskanál készítményt 250 ml meleg vízben.

Ājurvédikus táplálkozási elixírek

„Bolond az az orvos, amelyik megveti az elődei felismeréseit.”

–Hippokrates

RASAPRASH – Táplálkozás & energia

- ✓ *Elettaria cardamomum* segíti a jó emésztést és helyreállítja az étvágyat
- ✓ Harmonizálja az emésztőrendszert és a kiválasztórendszer funkcióit
- ✓ Jótékonyan hat a szív és érrendszer működésére
- ✓ *Curcuma longa* optimalizálja a máj funkciókat és támogatja a vérkeringést
- ✓ *Embllica officinalis* erősíti az immunrendszert
- ✓ *Ocimum sanctum* fáradtságnál és kimerültségnél növeli a szervezet vitalitását
- ✓ *Asparagus racemosus* pszichikailag optimalizál



A Rasaprash táplálkozási gyógynövény dzsem a plazmaszövetek és a nyirokrendszer optimális működésére. Ezeknek a szöveteknek a meghibásodását helytelen táplálkozás és folyadékhiány okozza. Megnyilvánulási formája pszichikai labilitás, károsodott immunrendszer és nyirokcsomók, vérszegénység, fáradtság, gyenge vérkeringés, légúti gyulladás, étvágytalanság, fogyás, száraz bőr, gombás és egyéb fertőzések, ekcéma, szemölcsök, túlérzékenység.

Összetétel: *elettaria cardamomum*, *curcuma longa*, *emblica officinalis*, *ocimum sanctum*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *vitis vinifera*, *cuminum cuminum*, *glycyrrhiza glabra*, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup

RAKTAPRASH – Vér & máj

- ✓ *Andrographis paniculata* jótékonyan hat a májműködésre, ezzel a vérképzésre és a vas reciklációjára
- ✓ *Terminalia arjuna* optimalizálja a máj működését és a metabolikus folyamatait
- ✓ *Curcuma longa* hozzájárul a májgyulladás elleni védelemhez
- ✓ Jótékonyan hat a vérkeringésre
- ✓ *Santalum album* segít a vértisztításban és jótékonyan hat a bőr jó állapotára
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* jótékonyan hat a szív- és ér működési funkciókra
- ✓ Normalizálja a glukóz és koleszterinszintet a vérben



A Raktaprash táplálkozási gyógynövény dzsem a vérkeringés és májfunkciók optimális működésére. A vérszövet meghibásodását elégtelen vérképzés, alacsony hemoglobin szint vagy kevés vastartalom okozza. Megnyilvánulási formája a károsodott máj és lép, vérszegénység, fertőzések, gyulladások, hepatitis, cirrhosis, epekő, sápadt bőr, visszér, ingadozó vérnyomás, szívdobogás, légszomj, a végtagok hidegsége és elégtelen vérellátása, akné, herpesz, kiütések, pikkelysömör, atherosclerosis aranyér és erős.

Összetétel: *andrographis paniculata*, *terminalia arjuna*, *curcuma longa*, *santalum album*, *cinnamomum zeylanicum*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *vitis vinifera*, *pterocarpus marsupium*, *elettaria cardamomum*, *piper longum*, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup

MAMSAPRASH – Izomzat & erő

- ✓ *Tribulus terrestris* hozzájárul az izomzat erősítéséhez
- ✓ Segít ellazítani az izomfeszültséget és merevséget
- ✓ *Withania somnifera* támogatja az izomtömeg képződését
- ✓ Mint élénkítő tonikum és energiaforrás hat
- ✓ *Zingiber officinale* támogatja az izomszövet tonizálását
- ✓ Erősíti a szervezet energiáját és vitalitását
- ✓ *Asparagus racemosus* segít megtartani a lelki egyensúlyt



A Mamsaprash táplálkozási gyógynövény dzsem az izomszövet erősítésére és a fizikai erő optimalizálására. Ennek a szövetnek a meghibásodását az elégtelen fehérjebevitel és rendszertelen napi étkezési ritmus okozza. Megnyilvánulási formája gyenge testfelépítés, kifejezetten izomzat, mozgásszervek merevsége, hátfájás, porcsérv, in és ízületi gyulladás, koordinációzavar, miómaképződés, sérv, fáradtság, felelem, miómaképződés önbizalomhiány és pszichikai labilitás.

Összetétel: *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *emblica officinalis*, *pueraria lobata*, *sesamum indicum* (magok), *anacardium occidentale* (termés - kesuamag), ghee (tisztított vaj), méz, pálmaszirup

MEDAPRASH – Redukció & diéta

- ✓ *Gymnema sylvestre* hozzájárul a testsúly csökkenéshez
- ✓ Hat a cukor és zsír optimális metabolizmusára
- ✓ *Terminalia bellirica* normalizálja a glukóz és koleszterin szintet
- ✓ *Inula helenium* csökkenti az étvágyat és segít a vízkiválasztásban
- ✓ *Curcuma longa* támogatja a májműködést és zsír lebontását
- ✓ *Zingiber officinale* erősíti az életenergiát és élénkíti a szervezetet
- ✓ *Terminalia chebula* hozzájárul a gyomor-bél traktus optimális működésére



A Medaprash táplálkozási gyógynövény dzsem a zsírszövet redukciójára és a testsúly optimalizálására. Ennek a szövetnek a meghibásodását a túlzott evés és a lelassult metabolizmus okozza. Megnyilvánulási formája túlsúly, lipómák, máj- és hasnyálmirigy működészavar, cukorbetegség, érelmeszesedés, magas vérnyomás, fogköképződés, letargia, passzivitás és nagymértékű alvászükséglet.

Összetétel: *gymnema sylvestre*, *terminalia bellirica*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *zingiber officinale*, *terminalia chebula*, *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *piper longum*, *piper nigrum*, *tribulus terrestris*, *prunus dulcis* (mandula mag), ghee (tisztított vaj), méz, pálmaszirup

ASTHIPRASH – Csont & ízületek

- ✓ *Tinospora cordifolia* támogatja az ízületek normális mozgékonyágát
- ✓ *Zingiber officinale* segít ellazítani az izom- és ízületmerevséget
- ✓ *Curcuma longa* hozzájárul az ízületek és csontok optimális állapotához
- ✓ *Calcium* jótékonyan hat az izmok, csontok és porcok állapotára
- ✓ *Triticum aestivum* hozzájárul a vitaminok és ásványi anyagok feltöltésére
- ✓ *Embllica officinalis* harmonizálja az emésztőrendszer működését
- ✓ Normalizálja a bélflóra immunrendszerét



Az Asthiprash táplálkozási gyógynövény dzsem a csontszövet és az ízületi rendszer optimális állapotára. Ennek a szövetnek a meghibásodását az elégtelen ásványanyag és a szennyezett bélrendszer okozza. Megnyilvánulási formája ízületi fájdalmak, ízületi gyulladás, reuma, csontritkulás, méshiány, pajzsmirigy betegség, csontkinövés, ingyulladás, fogszuvasodás, hajhullás, bizonytalanság és kemény fejfűség.

Összetétel: *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *calcium*, *triticum aestivum*, *emblica officinalis*, *mentha arvensis*, *phoenix dactylifera* (gyümölcs - datolya), *piper longum*, *cinnamomum zeylanicum*, *cymbopogon citratus*, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup

MAJJAPRASH – Agy & idegek

- ✓ *Nardostachys jatamansi* jótékonyan hat az idegrendszer relaxációjára
- ✓ *Valeriana officinalis* segít megnyudtatni a zaklatott elmét
- ✓ Hozzájárul az idegfeszültség és stressz feloldásához
- ✓ *Centella asiatica* élénkíti az agytevékenységet
- ✓ Segít felfrissíteni az emlékezetet és a látási funkciókat
- ✓ *Withania somnifera* segít megtartani a lelki egyensúlyt
- ✓ Élénkíti a pszichikai ellenállóképességet és a szervezet vitalitását



A Majjaprash táplálkozási gyógynövény dzsem az agyfunkciók optimális működésére és az idegrendszer relaxációjára. Ennek a szövetnek a meghibásodását a pszichikai kiegyensúlyozatlanság okozza. Megnyilvánulási formája látás- és endokrin rendszer zavar, szemfertőzés, gyenge agytevékenység, pszichikai- és neuralgikus zavarok, ülőideg gyulladás – isiász, övsömör, stressz, feszültség, szorongás, zaklatottság, álmatlanság, depresszió, epilepszia, velőshüvely-szétetés (sclerosis multiplex).

Összetétel: *nardostachys jatamansi*, *valeriana officinalis*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *emblica officinalis*, *vitis vinifera*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*, *santalum album*, *piper nigrum*, *zingiber officinale*, *cuminum cuminum*, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup

Ájurvédikus tisztító elixírek

SHUKRAPRASH – Vitalitás & férfi

- ✓ Tribulus terrestris kedvezően befolyásolja a férfiak reprodukciós rendszerét
- ✓ Optimalizálja a húgyrendszer működését
- ✓ Asparagus racemosus jótékonyan hat az ivarszervekre
- ✓ Aktiválja a hormonrendszer működését
- ✓ Zingiber officinale élénkíti a vitalitást és az életenergiát
- ✓ Withania somnifera élénkít fáradtság, gyengeség és kimerültség esetén
- ✓ Emblica officinalis komplexen erősíti a szervezet immunitását

A Shukraprash táplálkozási gyógynövény dzsem a vitalitás élénkítésére és a férfiak reprodukciós rendszerének optimális működésére. Ennek a szövetnek a meghibásodását a szervezet energiataralékainak kimerülése okozza. Megnyilvánulási formája fáradtság, vitális gyengeség, impotencia, meggyengült immunitás, prosztatagyulladás, húgyútfertőzés és más reprodukciós rendszer zavarok.

Összetétel: tribulus terrestris, asparagus racemosus, zingiber officinale, withania somnifera, emblica officinalis, glycyrrhiza glabra, sesamum indicum (magok), piper nigrum, ghee (tisztított vaj), pálmazsír



ARTHAVAPRASH – Vitalitás & nő

- ✓ Asparagus racemosus kedvezően befolyásolja a nők reprodukciós rendszerét
- ✓ Optimalizálja a hormonális egyensúlyt és a menstruációs ciklust
- ✓ Hozzájárul a nyugodt menstruációhoz és tüneteikhez
- ✓ Idegesség és zaklatottság esetén harmonizálja a pszichikai állapotot
- ✓ Withania somnifera hozzájárul a kellemes lelki állapothoz
- ✓ Tribulus terrestris támogatja a húgyrendszer normális működését
- ✓ Emblica officinalis jótékonyan hat az emésztő traktusra és az immunrendszerre

Az Arthavaprash táplálkozási gyógynövény dzsem a hormonális egyensúly és a női reprodukciós rendszer optimális működésére. Ennek a szövetnek a meghibásodását a pszichoszomatikus diszharmonia okozza. Megnyilvánulási formája feszültség, idegesség, ingerlékenység, bizonytalanság, émiyégés, fájdalmas menstruáció, meddőség, frigiditás, csökkent immunitás, hüvelyi folyás, méh ciszták, fibróza és egyéb nőgyógyászati problémák.

Összetétel: asparagus racemosus, withania somnifera, tribulus terrestris, emblica officinalis, apium graveolens (gumó), cinnamomum zeylanicum, curcuma longa, foeniculum vulgare, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmazsír



Ájurvédikus tisztító elixírek

– A hagyományos ájurvédikus rendszer szerint az emberi test át van szöve fiziológiai és energia utakkal (srótámsi), amelyek feldolgozzák a bevitt táplálékot, biztosítják a tápanyagok eljutását a hét testszövetbe (dhátus) és biztosítják a hulladékanyagok kiválasztását a szervezetből. Ez a metabolikus átalakulás a következő szinteken megy végbe: emésztőrendszer (anna), légutak (prána), testfolyadékok (ambu), hét testszövet (dhátus), széklet kiválasztás (purisa), vizelet kiválasztás (mútrava), bőrtisztítás (svéda) és a testi-szellemi funkciók bioenergetikus folyamatai (máno).

ANNAPRASH – Gyomor & emésztés

- ✓ Terminalia chebula hozzájárul a gyomor- és bél traktus helyes funkciójához
- ✓ Coriandrum sativum támogatja a jó emésztést és enyhíti a felfúvódást
- ✓ Elettaria cardamomum megnyugtatja az emésztőrendszert
- ✓ Zingiber officinale utazás közben jótékonyan hat a nyugodt gyomorra
- ✓ Syzygium aromaticum élénkíti az étvágyat
- ✓ Glycyrrhiza glabra jótékonyan hat a gyomor nyálkahártyájára az érzékeny személyeknek
- ✓ Emblica officinalis optimalizálja az emésztőrendszer működését

Az Annaprash tisztító gyógynövény dzsem a gyomor optimális működésére és a jó emésztésre. Az emésztési rendellenességeket az egészségtelen táplálék, nem megfelelő ételkombináció, toxikus anyagok fogyasztása vagy túlzott stressz okozza. Megnyilvánulási formája az emésztőtűz állandótlansága, változó anyagcsere, nem megfelelő táplálék felszívódás, étvágytalanság, hányinger, hasmenés, gyomorégés, gyomor savasodás, gastritis vagy gyomorfejkély.

Összetétel: terminalia chebula, coriandrum sativum, elettaria cardamomum, zingiber officinale, syzygium aromaticum, glycyrrhiza glabra, emblica officinalis, tinospora cordifolia, vitis vinifera, cuminum cyminum, punica granatum, piper nigrum, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmazsír



PRANAPRASH – Nyaki régió & légutak

- ✓ Inula helenium nyugtatólag hat a torera és nyaki régióra
- ✓ Ocimum sanctum jótékonyan hat a légutak átjárhatóságára
- ✓ Támogatja a kiköpködést és a légzőszervek optimális működését
- ✓ Piper longum hozzájárul a tüdő helyes működéséhez
- ✓ Adhatoda vasica umegtartja a légzőrendszer egészséges működését
- ✓ Zingiber officinale élénkíti a szervezet védekezőképességét
- ✓ Emblica officinalis aktiválja az immunrendszert

A Pranaprash tisztító gyógynövény dzsem az alsó és felső légutak optimális működésére. A légutak rendellenességét a gyomor váladékosága, gyenge immunrendszer, rossz lélegzésritmus, életenergia elégtelen áramlása és a vér elégtelen oxigénellátása okozza. Megnyilvánulási formája fáradtság, gyengeség, megfázás, torokkaparás, köhögés, nátha, piros torok, torokmandula nagyobbodás, légszomj, hőemelkedés, hörghurut vagy tüdőgyulladás.

Összetétel: inula helenium, ocimum sanctum, piper longum, adhatoda vasica, zingiber officinale, emblica officinalis, cinnamomum zeylanicum, elettaria cardamomum, bambusa arundinacea, tinospora cordifolia, curcuma longa, curcuma zedoaria, ghee (tisztított vaj), pálmazsír



AMBUPRASH – Hasnyálmirigy & vércukorszint

- ✓ Gymnema sylvestre segít megtartani a normális vércukorszintet a vérben
- ✓ Csökkenti az édeség utáni vágyat a diabetikus étrendnél
- ✓ Momordica charantia hozzájárul a glukóz szabályozásához a vérben
- ✓ Terminalia chebula jótékonyan hat a cukor és koleszterinszint metabolizmusára
- ✓ Tinospora cordifolia normalizálja a vércukorszintet és a zsírok anyagcseréjét
- ✓ Tribulus terrestris pozitívan befolyásolja a húgyrendszer működését
- ✓ Inula helenium optimalizálja a felszívódást és a vízkiválasztást

Az Ambuprash tisztító gyógynövény dzsem a vízanyagcsere és a hasnyálmirigy optimális működésére diabetikus étrendnél. A koleszterin és vércukorszint növekedését a vérben az egészségtelen étvitel, nagymértékű magaszsír-tartalmú táplálékok fogyasztása, a cukor helytelen metabolizmusa és a vízfelszívódás rendellenessége a hasnyálmirigyben, okozza. Megjelenési formája az inzulin megzavart termelése, cukorbetegség, túlsúly, érlemeszesedés, szövetödémák, veseműködési zavar, a szervezet dehidratációja, égetőszomj, gyakori vizelet, gombás fertőzések és testi gyengeség.

Összetétel: gymnema sylvestre, momordica charantia, terminalia chebula, tinospora cordifolia, tribulus terrestris, inula helenium, emblica officinalis, syzygium jambos, curcuma longa, cymbopogon citratus, pterocarpus marsupium, ghee (tisztított vaj), steviolglykosid



PURISHAPRASH – Belek & kiürítés

- ✓ Terminalia bellirica pozitívan hat az emésztésre és a bélmozgásra
- ✓ Hozzájárul a normális kiürüléshez
- ✓ Glycyrrhiza glabra jótékonyan hat az emésztésre és a bélnyálkahártyára az érzékeny egyéneknek
- ✓ Előnyös a bélflóra komplex immunitásának
- ✓ Foeniculum vulgare segíti az emésztőrendszer kitisztítását
- ✓ Optimalizálja a bélműködését felfúvódás esetén
- ✓ Elettaria cardamomum megnyugtatja az emésztőrendszert és az idegrendszert

A Purishaprash tisztító gyógynövény dzsem a vastagbél optimális működésére és a rendszeres ürítésre. Az emésztőrendszer utolsó részének rendellenességeit a nem megfelelő táplálék, a bélmikroflóra regenerációjának zavarai, a bélnyálkahártya irritálása és a vastagbél szennyezettsége a toxikus hulladék stagnációja miatt okozza. Megjelenési formája emésztészavar, felfúvódás, székrekedés, aranyér, hasi kólika, irritábilis vastagbél, allergia, bőrkütiés, ekcéma vagy csalánkütiés, pszichikai ingerültség, elégedetlenség, negatív gondolkodás.

Összetétel: terminalia bellirica, glycyrrhiza glabra, foeniculum vulgare, elettaria cardamomum, emblica officinalis, terminalia chebula, vitis vinifera, cuminum cyminum, cinnamomum zeylanicum, tinospora cordifolia, abies pectinata, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmazsír



Ājurvédikus tisztító elixírek

MUTRAPRASH – Vese & húgyutak

- ✓ *Tribulus terrestris* jótékonyan hat a húgyuti rendszer működésére
- ✓ *Elettaria cardamomum* optimalizálja a vese és kiválasztórendszer funkcióit
- ✓ *Boerhaavia diffusa* segít megtartani a probléma mentes húgyrendszert
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* hozzájárul a prosztata normális funkciójához
- ✓ *Tinospora cordifolia* jótékonyan hat a húgyutak szerveire és az ízületekre
- ✓ *Terminalia chebula* normalizálja a húgysavszintet
- ✓ Segíti a rendszeres húgykiválasztást

A Mutraprash tisztító gyógynövény dzsem a vesék és húgyutak optimális működésére. A kiválasztórendszer rendellenességeit nagymértékű só, alkohol, kávé és más egyéb stimulánsanyagok fogyasztása, nem elegendő folyadékbevitel, gyenge vesetevékenység, vízvisszatartás, rendszertelen kiválasztás, megfázás vagy pszichikai stressz okozza. Megjelenési formái vesekő, húgyuti fertőzés, húgyhólyag gyulladás, megnagyobbodott prosztata, reuma, köszvény, ízületi duzzanat, hátfájás, ekcéma vagy pikkelysömör.

Összetétel: *tribulus terrestris, elettaria cardamomum, boerhaavia diffusa, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, terminalia chebula, emblica officinalis, terminalia bellirica, cinnamomum zeylanicum, vitis vinifera, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup*



SVEDAPRASH – Arcbőr & bőr

- ✓ *Rubia cordifolia* belső gondoskodó eszközként hat az arcbőrre
- ✓ *Santalum album* tisztítja a vért és hozzájárul a bőr tisztaságához
- ✓ Jótékonyan hat a bőr szép kinézetére
- ✓ *Terminalia chebula* mint antioxidáns hat a bőrszövet egészséges vitalitásra
- ✓ *Piper nigrum* hozzájárul az egészséges májfunkciókhoz
- ✓ Támogatja a vérkeringést és segít tisztítani a bőrt
- ✓ *Curcuma longa* gyulladásgátlóként hat, és megtartja a bőr optimális állapotát

A Svedaprash tisztító gyógynövény dzsem az arcbőrrel való gondoskodásra és a bőr szép kinézetére. A bőrszövet rendellenességeit helytelen táplálkozás, a vastagbél szennyezettsége, vér toxicitása, kiszáradás, nagymértékű cukor, só, zsír vagy kémiai stimulánsok használata okozza. Megjelenési formái bőrallergia, fertőzés, ekcéma, atópiás dermatitis, csalánkiütés, bőrvizketés, pikelysömör, kiütés, kelések, gombásodás, szemölcsök, pigmentált foltok, aranyér, rosacea, pattanás.

Összetétel: *rubia cordifolia, santalum album, terminalia chebula, piper nigrum, curcuma longa, berberis aristata, emblica officinalis, zingiber officinale, vitis vinifera, terminalia bellirica, tinospora cordifolia, cinnamomum zeylanicum, glycyrrhiza glabra, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup*



MANOPRASH – Szív & erek

- ✓ *Terminalia arjuna* jótékonyan hat a szív normális funkciójára
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* előnyös a szív- és érrendszer egészségére
- ✓ *Terminalia bellirica* normalizálja a glukóz és koleszterinszintet a vérben
- ✓ *Vitis vinifera* pozitívan befolyásolja a szív- és ér működést és a vérnyomás állapotát
- ✓ Támogatja a vénás keringést és optimalizálja az érrugalmasságot
- ✓ Jótékonyan hat a „nehéz lábak” szindrómánál
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonizálja a neuroendokrin rendszert és erősíti a stresszel szemben való ellenálló képességet

A Manoprash tisztító gyógynövény dzsem az optimális szív- és keringésrendszer működésére. A szív és érműködés rendellenességeit egészségtelen táplálkozás, túlzott állatszír és só fogyasztás, emelkedett koleszterin szint, kalcium túlzott koncentrációja, stressz, dohányzás, magas vérnyomás vagy elégtelen mozgás okozza. Megjelenési formái túlsúly, szívfunkció elégtelenség, szivaritmia, ischaemia, érlemezés, agyvérzés, miokardiális infarktusz, visszér, fekélyesedés vagy aranyér.

Összetétel: *terminalia arjuna, cinnamomum zeylanicum, terminalia bellirica, vitis vinifera, tinospora cordifolia, emblica officinalis, elettaria cardamomum, punica granatum, zingiber officinale, curcuma longa, piper nigrum, piper longum, ghee (tisztított vaj), pálmaszirup*



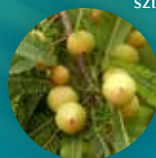
Ājurvédikus gyümölcs

A napon szárított gyümölcsök az antioxidánsok, vitaminok és a friss energia természetes forrásai. Kedvezően hat a gyomor-egészségügyi állapotára, a testszövetek revitalizációjára és az immunrendszer erősítésére.

AMALAKI – *Emblica officinalis*

Az amalakit Indiában már ósidők óta, a védei bölcsek idejétől „mennyei gyümölcsnek” tartják a magas antioxidáns és C vitamin tartalmáért, amelyek segítik a test megtisztulását a szabadgyököktől és élénkítik a test ellenálló képességét. E különleges gyümölcs termése több száz éve használatos az ājurvédikus gyógyászatban, mint az egyik leghatékonyabb természetes eszköz a gyomor-egészségügyi támogatására, a testszövetek revitalizációjához (dhátus) és az immunrendszer erősítésére. Az amalaki kiváló tonikumként hat az egészséges emésztésre, anyagcserére, a vér-, csont-, máj- és szív működésére. Az ízlelés világlagunk öt ízét tartalmazza (savanyú, fanyar, édes, keserű és csipős),

melyek mindhárom életteni elvet kiegyenlítik, a vátát, a pittát és a kaphát. Az amalaki az antioxidánsok (az általános oxidációs folyamatokat csökkentő anyagokat, melyek az öregedésért és a sejtek elhalásáért felelősek), bioflavonoidok (vitaminok, melyek a sejtfalak ellenálló képességét fokozzák a szabadgyökök behatolása ellen) és életfontosságú esszenciális aminosavak erős koncentrációjának széles skáláját tartalmazza. Gazdag természetes ásványi anyag és vitamin forrás (kalcium, vas, foszfor, karotin, C, B1 és B2 vitamin).



AMALAKI – Immunitás & gyomor

- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét

AMALAKI gyömbérrel – Immunitás & légutak

- ✓ *Zingiber officinale* segíti a légutak védelmét
- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét

AMALAKI kardamommal – Immunitás & emésztés

- ✓ *Elettaria cardamomum* segíti a jó emésztést
- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét

AMALAKI fahéjjal – Immunitás & szív és erek

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* hasznos a szív és érrendszerre
- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét



Ájurvédikus gyümölcs

AMALAKI citromfűvel – Immunitás & revitalizáció

- ✓ *Cymbopogon citratus* hozzájárul az idegrendszer revitalizációjához
- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét



AMALAKI mentával – Immunitás & bélfőra

- ✓ *Mentha piperita* jótékonyan hat a bélfőrára és frissíti a leheletet
- ✓ Az *emblica officinalis* kedvezően hat az emésztőrendszer működésére
- ✓ Hozzájárul a gyomor és béltraktus működéséhez
- ✓ A C vitamin hozzájárul az immunrendszer optimális működéséhez
- ✓ Segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressz ellen
- ✓ Növeli a vas felszívódását
- ✓ Csökkenti a fáradtság és kimerültség mértékét



MANGO – Vitamin C & A

- ✓ Vitamin C támogatja az immunrendszer funkcióját
- ✓ Hozzájárul a sejtek védelméhez az oxidációs stresszel szemben
- ✓ Segít a vas jobb felszívódásában
- ✓ Csökkenti a fáradtságot és kimerültséget
- ✓ Vitamin A jótékonyan hat az emésztőrendszerre



A mangó már a Ramayana óindiai eposz idején „királyi gyümölcsnek” számított az ájurvédikus gyógyászatban. Az érett mangó természetes gazdag vitamin és antioxidáns forrás energizálja a szervezetet, kiegyenlíti a három életenergiát a vátát, pittát és a kaphát és táplálja mind a hét testszövetet (dhátus).

JACKFRUIT – Vitamin C, A & kalcium

- ✓ Vitamin C támogatja az immunrendszer funkcióját
- ✓ Erősíti a szervezet vitalitását fizikai megterhelés esetén
- ✓ Vitamin A jótékonyan hat az emésztőrendszerre
- ✓ Kalcium jótékonyan hat az izmok működésére és a csontok állapotára



A jackfruit más néven Kathal Banglades nemzeti gyümölcse. A masszív durva héj tápláló és energiában gazdag termést rejt, amely kiváló vegetáriánus táplálék. Sok proteint, vitamint, ásványanyagot antioxidánst tartalmaz, nem tartalmaz koleszterint, amely a túlsúly leadásakor hozzájárul az egészséges életmódhoz. Természetes módon kiegyenlíti a túlzott vata és pitta biológiai energiákat.

PAPAYA – Vitamin A, C & kalcium

- ✓ Vitamin A jótékonyan hat a gasztrointesztinális nyálkahártyára
- ✓ Segíti a bőr szép kinézetét
- ✓ Kalcium támogatja az emésztőenzimek funkcióját
- ✓ Vitamin C élénkíti az immunrendszer funkcióját
- ✓ Hozzájárul a sejtek védelméhez az oxidációs stresszel szemben



A papayát a tengeri felfedezések idejében „angyali gyümölcs”-ként emlegették. Ez a gyümölcs gazdag vitamin és antioxidáns forrás, mely megerősíti az immunrendszert. „Papain” emésztőenzim tartalma elősegíti az egészséges gyomor- és bélműködést. Természetes módon kiegyenlíti a túlzott vata és pitta biológiai energiákat.

BANÁN – Kalcium & vitamin A, C

- ✓ Kalcium jótékonyan hat az izmok működésére és a csontok állapotára
- ✓ Vitamin A jótékonyan hat a gasztrointesztinális nyálkahártyára
- ✓ Vitamin C élénkíti az immunrendszer funkcióját
- ✓ Csökkenti a fáradtságot és kimerültséget fizikai megterhelés esetén



A banán Nagy Sándor idején Indiában rászolgált a „bölcsék gyümölcse” elnevezésre. A legenda úgy említi, hogy meditáló jogikkal és szent emberekkel találkozott egy kiterjedt banánliget árnyékában. A banán természetes forrása az ásványanyagoknak és vitaminoknak. Természetes módon hozza egyensúlyba a két megemelkedett biológiai energiát a vatát és pittát.

ANANÁSZ – Vitamin A & C

- ✓ Vitamin A jótékonyan hat a gasztrointesztinális nyálkahártyára
- ✓ Támogatja az alacsony kalóriás étkezést
- ✓ Vitamin C élénkíti az immunrendszer funkcióját
- ✓ Segít a vas jobb felszívódásában



Az ananász a tengeri felfedezések idején a nagylelkűség és a vendégszeretet szimbóluma volt. Ezért szolgált rá a „királyok gyümölcse” elnevezésre. Az érett termés bromelin emésztőenzimet tartalmaz, mely jótékonyan hat a gyomor- és bélműködésre. Az ananász vitamin forrás, alacsony kalória- és koleszterintartalma miatt kiváló táplálék fogyókúra esetén.

A C vitamin természetes forrása – Az átlagos napi C vitamin igény kielégítésére

elegendő egy 100 g-os csomag három napra. Magasabb C vitamin szükséglet esetén, az ellenálló képesség csökkenésekor, betegség, lábadozás, sportolás, vagy egyéb fizikai és lelki igénybevétel esetén ajánlott napi adagja egy csomag.

Ájurvéda minőség – Az ájurvédikus gyümölcsöket először feldarabolják kisebb részekre, ezután belemerítik könnyű, természetes nádcukorszirupba, amely a legjobb természetes közeg a tartósság megőrzésére, és a végén a napon kiszáritják. Ezzel a hagyományos módszerrel elérhető az egészségre jótékony hatással lévő anyagok maximális mennyiségének megőrzése, amelyet a gyümölcs tartalmaz és egyben lédús és izletes is marad.

Nádcukor – Testes növény, mely a szárában akár 20% cukrot is tartalmazhat. A fotoszintézis végtermékének köszönhetően szacharózból, fruktózból és glükózból tevődik össze. A szétnyomott szárból először is kinyerik a sűrű szirup állagú édes nedvet, amelyből aztán kristályosítás folyamatával természetes nádcukor lesz. A klasszikus cukorrépával ellentétben ennek más az összetétele, feldolgozási módja, íze és színe is. A finomított fehér cukor a gyártás folyamán fehéritésen, tehát kémiai feldolgozáson esik át, aminek során a cukor elveszti ásványi



anyag és vitamin tartalmát a maradék melasz formájában. A cukornádból természetes szirupot vagy nyerscukrot készítenek, amely nem esik át kémiai finomításon, továbbra is megőrzi melasz tartalmát a többi fontos enzimmel, ásványi anyaggal, vitaminnal (pl. kalcium, magnézium, foszfor, vas, kálium, cink és B vitamin csoport) és szükséges élelmi rosttal együtt. Az ájurvédikus gyógyászat, mint közvetítőanyagot (anupána) használja fel a gyógynövények hatásainak előkészítésére, kihasználására, irányozottságára és hatásainak felszívódására. A természetes cukornádszirupot tartalmazó amalaki, mangó, papája, jackfruit, ananász és banán segíti a testszövetek táplálását és kiváló természetes tartósítószerként szolgál.

Kategória- lista

A, Á

Afták – GAURI, RAKTAPRASH
Ágyéki gerinc – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Ágyi rendellenességek – JATAMANSI, BRAHMI, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Agytevékenység – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Ájulás – MARICHA, RAKTAPRASH
Alkoholizmus – PACHAKA, SHALARI
Allergia – KARAVI, DALCHINI, PRANAPRASH, PURISHAPRASH
Álmatlanság – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH
Alvás – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH
Alzheimer kór – GOTU KOLA
Antioxidáns – JAIPHAL, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Aranyér – GAURI, NIMBA, PURISHAPRASH, RAKTAPRASH
Aritmia – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH
Árpa – ALOCHAKA
Artrózis – SLESAKA, KAPHA, ASTHIPRASH
Asztma – PRANA, TULSI, ARJUNA, PRANAPRASH

B

Bakteriális fertőzés – MANJISHTA
Bél influenza – SHUNTHI, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH
Bélférgék és paraziták – SHUNTHI, PURISHAPRASH
Bélproblémák – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI, PAPAYA
Bőr – NIMBA, PITTA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, GAURI, HARIDRA
Bőrgyulladás – SVEDAPRASH

C, CS

Candida – GAURI, NAGARA, AMBUPRASH, SVEDAPRASH
Cellulitízis – NAGARA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Cigarettazás – PACHAKA
Cirrózis – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Ciszták – SHATAWARI, NIMBA, ARTHAVAPRASH
Crohn-betegség – TRIPHALA, PURISHAPRASH
Csalánkiütés – KARAVI, SVEDAPRASH, PURISHAPRASH
Csontritkulás – ASHOKA, ASTHIPRASH
Cukorbetegség – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH

D

Dadogás – UDANA
Daganat – SHATAWARI, NIMBA
Demenció – GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Depresszió – JATAMANSI, VATA, MAJJAPRASH
Diabetikus étrend – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH

Drog – PACHAKA, ANNAPRASH
Duzzanat – NAGARA, SHALARI, SLESAKA, VIDANGA, MEDAPRASH, MUTRAPRASH

E, É

Ekcéma – KARAVI, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Elhízottság – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA
Elvonási tünetek – PACHAKA
Embolia – ABHAYA, MANOPRASH
Émelygés – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA, KHANA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Emésztés – SHUNTHI, GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, DHANYAKA
Emésztés – TRIPHALA, SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Emlékezet – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Energia – PRANA, UDANA, SHERPA, KUDZU, MAMSAPRASH, SHUKRAPRASH, CHYAWANPRASH
Epe – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Épekő – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Epilepszia – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH
Erek – VYANA, ABHAYA, KAPHA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Érelmeszesedés – ABHAYA, MANOPRASH
Érelmeszesedés – ABHAYA, MEDAPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMBUPRASH
Erős szívdobogás – PRANA, RASAPRASH, MANOPRASH
Ételallergia – KARAVI, PURISHAPRASH
Étvágy – GUDUCHI, RASAPRASH
Étvágytalanság – GUDUCHI, RASAPRASH, DHANYAKA, SHATAPUSHPI
Étvágytalanság, anorexia – GUDUCHI, SHATAPUSHPI, RASAPRASH

F

Fejfájás – PRANA
Felfúvódás, puffadás – SHUNTHI, KHANA, VATA, DHANYAKA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Fertőtlenítő-, antiszeptikum – HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH
Fertőzés – MANJISHTA, NAGARA, KALAMEGHA, RANJAKA, GAURI, HARIDRA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, MUTRAPRASH
Fitnessz – KUDZU, KAPHA, MAMSAPRASH
Fóbia – JATAMANSI, MAJJAPRASH
Fogak – KANTAKARI, ASTHIPRASH, AMALAKI
Fogíny – KANTAKARI, AMALAKI, RAKTAPRASH
Fogínysorvadás – KANTAKARI, ASTHIPRASH
Fogyás – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Fülzúgás – RANJAKA, RAKTAPRASH
Furunkulus, kelés – SVEDAPRASH

G, GY

Gerinc – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Gomba – GAURI, NIMBA, SVEDAPRASH
Görcsök – RAJANI, GOKSHURA, BANANA, APANA, DHATAKI
Gyengeség – SHUKRAPRASH

Gyomor – SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, ANNAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI, PAPAYA
Gyomorégés – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Gyomorfejkély – PACHAKA, TRIPHALA, GUDUCHI, ANNAPRASH
Gyomorhurut – TRIPHALA, PACHAKA, GUDUCHI, SHUNTHI, ANNAPRASH
Gyomorsavtúltengés – GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH, AMALAKI, MANGO

H

Haj – BHRINGARAJ, AMALAKI, ASTHIPRASH
Hangszálak – PRANA, PRANAPRASH
Hányás – GUDUCHI, ANNAPRASH, RASAPRASH, AMALAKI
Hasfájás – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Hasmenés – GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH
Hasnyálmirigy – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH
Hát – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Hát fájás – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Helicobacter pylori – TRIPHALA, ANNAPRASH
Herpesz – GAURI, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Hiperaktivitás – BIHARI
Hisztéria – JATAMANSI, MAJJAPRASH
Hőemelkedés – KATPHALA, NAGARA, MANJISHTA
Hörghurut – PRANA, TULSI, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Hörgők – PRANA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Hormonális egyensúly – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, SHATAPUSHPI, DHATAKI, MAJJAPRASH
Hügyóhólyag – MUTRAPRASH
Hügykő – VARUNA, MUTRAPRASH
Hügyutak – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH, ARTHAVAPRASH
Hüvelyi folyás – NIMBA, ARTHAVAPRASH

I, Í

Idegrendszer – MAJJAPRASH, VATA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, ASHWAGANDHA, GOTU KOLA, RAJANI
Immunitás – NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, AMALAKI, CHYAWANPRASH, SHUKRAPRASH
Impotenció – VARUNA, SHUKRAPRASH
Inak és szalagok – SLESAKA, ASTHIPRASH, GOKSHURA, MAMSAPRASH
Influenza – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH
Ínszalag – SLESAKA
Isiasz – GOKSHURA, MAJJAPRASH
Izommerevség – GOKSHURA, RAJANI, MAMSAPRASH
Izomzat – KUDZU, MAMSAPRASH
Izületek – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Izületi fájdalom – SLESAKA, ASTHIPRASH
Izzadás – PITTA

K

Kemoterápia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, CHYAWANPRASH
Kiütés – KARAVI, PITTA, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Kiválasztószervek – VARUNA, MUTRAPRASH
Klímax – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH
Köhögés – PRANA, TULSI, KATPHALA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Koleszterin – VIDANGA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, ABHAYA, KAPHA, JACKFRUIT
Koncentráció – BRAHMI
Korpa – BHRINGARAJ, NIMBA, RASAPRASH, SVEDAPRASH
Köszvény – SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Köszvény – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Kötőhártya és látóideg-gyulladás – ALOCHAKA, MAJJAPRASH
Krónikus fáradtság – UDANA, RANJAKA, GAURI
Krónikus gyomor és bélrendszerműködési problémák – TRIPHALA, ANNAPRASH
Kullancscsípés, Lyme-kór – MANJISHTA

L

Lábadozás – UDANA, HARIDRA
Lábszárfejkély – ABHAYA, MANOPRASH
Látás – ALOCHAKA, MAJJAPRASH, AMALAKI
Légszomj – PRANA, ARJUNA, PRANAPRASH, RAKTAPRASH
Légutak – TULSI, DALCHINI, GOPAL, PRANA, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Lelki egyensúly – MAJJAPRASH, VATA, JATAMANSI, BRAHMI
Lép – RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH
Leszokás – PACHAKA
Leukopenie – NAGARA, RASAPRASH
Lipomák – MEDAPRASH, VIDANGA

M

Magas vérnyomás – SARPAGANDHA, MEDAPRASH, KAPHA
Máj – KALAMEGHA, RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH
Májgyulladás – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Mandulagyulladás – TULSI, NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, CHYAWANPRASH, PRANAPRASH
Mániás depresszió – JATAMANSI
Meddőség – ARTHAVAPRASH, ASHOKA, SHATAPUSHPI
Megfázás – TULSI, DALCHINI, GOPAL, NAGARA, KATPHALA, PRANA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Megnyugvás – ASHWAGANDHA, BIHARI, JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH
Menstruáció – APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ASHOKA, NIMBA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH, RAKTAPRASH

Menstruáció kimaradása – SHATAPUSHPI, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Méregtelenítés – KALAMEGHA, NAGARA, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH
Metabolizmus – ANNAPRASH, KALAMEGHA, PITTA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, VIDANGA
Migrén – PRANA, MAJJAPRASH
Miokardiális infarktus – ABHAYA, MANOPRASH
Mióma – MAMSAPRASH, NIMBA, ARTHAVAPRASH
Mononucleosis–mirígyes angína – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA

N, NY

Nátha-általános, széna, allergikus – DALCHINI, GOPAL, KARAVI, KAPHA, PRANAPRASH
Neuralgia – MAJJAPRASH, RAJANI, JATAMANSI
Neurózis – JATAMANSI, SARPAGANDHA, PACHAKA, MAJJAPRASH
Nőgyógyászati szerek – ARTHAVAPRASH, NIMBA, GAURI, ASHOKA, APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI
Nővényi antibiotikum – MANJISHTA
Nyaki gerinc – GOKSHURA
Nyirokcsomók – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, PRANAPRASH
Nyirokrendszer – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH

O, Ö, Ő

Onkológiai terápia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, PAPAYA, CHYAWANPRASH
Öregedés – JAIPHAL, GOTU KOLA, CHYAWANPRASH
Orrgarat és orrüreg – DALCHINI, PRANAPRASH
Őszülés – BHRINGARAJ, AMALAKI
Övsömör – MAJJAPRASH

P

Pajzsmirigy – ASHOKA, ASTHIPRASH
Parkinson betegség – RAJANI, MAJJAPRASH
Pattanás – NIMBA, PITTA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Pikkelysömör – BHRINGARAJ, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Porckorongsérv – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Porcok – SLESAKA, ASTHIPRASH
Proszata – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH
Pszichológiai rendellenességek – JATAMANSI, SARPAGANDHA, BODHI, MAJJAPRASH, RAJANI, GOTU KOLA

R

Ráncok – JAIPHAL
Raynaud–szindróma – VYANA, MANOPRASH
Redukciós diéta – VIDANGA, MEDAPRASH
Regeneráció-fizikai – UDANA, BHUTAN, KUDZU, MAMSAPRASH, KAPHA, AMALAKI
Regeneráció-pszichikai – MAJJAPRASH, VATA, BODHI, JATAMANSI

Rekedtség – PRANA, PRANAPRASH
Relaxáció – BHUTAN, VATA, BIHARI, MAJJAPRASH
Reuma – SLESAKA, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, KAPHA

S, SZ

Sclerosis multiplex – MAJJAPRASH, RAJANI, GOTU KOLA
Sérv – MAMSAPRASH
Soványtság – RASAPRASH, GUDUCHI, MAMSAPRASH
Stressz – PITTA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH, MANOPRASH
Szédülés – RANJAKA, MARICHA, RASAPRASH
Székrekedés – SHUNTHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, JACKFRUIT
Szélütés – ABHAYA, MANOPRASH
Szem – ALOCHAKA, PITTA, MAJJAPRASH, AMALAKI
Szemégés – DALCHINI, ALOCHAKA, PITTA
Szemölcs – RASAPRASH, SVEDAPRASH
Szervezet harmonizálása – TIBETAN, CHYAWANPRASH
Szívurokgyulladás – ARJUNA, MANOPRASH
Szív-és érrendszer – ABHAYA, VYANA, ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, JAIPHAL, AMALAKI
Szívműködés – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH, RANJAKA, VYANA, MARICHA
Szoptatás – MEDHIKA
Szürkehályog – ALOCHAKA, MAJJAPRASH

T

Tanulás – BRAHMI
Torokfájás – TULSI, KATPHALA, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH
Torokmandula – KATPHALA, NAGARA, PRANAPRASH, RASAPRASH
Trombózis – ABHAYA, MANOPRASH
Tüdőgyulladás – TULSI, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Túlsúly – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA, JACKFRUIT, ANANAS

V

Várandóság – DHANYAKA
Vasoneurózis – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Végtagok elégtelen vérkeringése – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Vér – NIMBA, ABHAYA, KALAMEGHA, RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI
Véralvadás – ABHAYA, MANOPRASH
Vérkeringés – VYANA, ABHAYA, VATA, RAKTAPRASH
Vérnyomás – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH
Vérszegénység – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI, MANGO
Vérszegénység – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI, MANGO
Vese – VARUNA, MUTRAPRASH, AMBUPRASH
Vesekő – VARUNA, MUTRAPRASH
Vírusos fertőzés – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA
Visszér – ABHAYA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Vitalitás – PRANA, JAIPHAL, NEPAL, CHYAWANPRASH

Visszajelzések

A TULSI tea megfázásom során sokat segített, már két nap múlva elmúlt a torokkaparás. A legjobb benne, hogy csodálatosan átforrósít és nagyon ízletes! Tényleg ajánlom a téli hónapokra, ill. az influenzás időszakra bekészíteni!

–Richard Tuma

Jó napot kívánok! A NIMBA teát használom bőrproblémákra, néhány napos használat után elmúlt a viszketés és a kiütés eltűnt. A családban használjuk a VARUNA teát is vesére, az állandó fertőzés okozta problémákat megszüntette.

–Mazačová D.

Jó napot kívánok! Tényleg kipróbáltam a VIDANGA teát fogysásra, segített. Köszönöm.

–Üdvözlettel Jerábková M.

Üdvözet, a SHUNTHI tea megoldotta néhány éves kitartó problémámat a felfújódással. Tényleg semmi sem segített, ezen a teán kívül!

–Jana

A DALCHINI teát iszom. Napi háromszoros fogyasztás mellett, egy hét után kimehettem a kutyámmal és végigsétálhattam a virágos réten, anélkül, hogy tudatában lennék annak, hogy valamilyen allergiám van. Ezért befejeztem az allergológiai az allergiám gyógyítását, mint szükségtelent. Köszönöm!

–Marta K.

Jó napot kívánok! Az ASHWAGANDHA tea alvási problémáimra valóban bevált. Ilyen hosszú és majdhogynem zavartalan alvásra már régen nem emlékszem. Köszönettel.

–L.

Jó napot, már négy ájurvédikus herbateát kipróbáltam: NIMBA, ABHAYA, BHRINGARAJ a KANTAKARI, mindegyiknél pozitív hatással találkoztam, ezért nyugodtan ajánlom. Szeretnék köszönetet mondani a teák gyártójának és az importornek is!

–Lucie Švestková

Jó napot, két hónapja használom az ARJUNA teát a szív működésre. Szívaritmia problémám van, de a tea segített. Nem érzem a szívritmuskihagyást vagy egyenetlenséget, jól érzem magam.

–Olga

Már feléve használom a CHYAWANPRASH-t, és csak nagyon dicsérni tudom. Elkerült a megfázás, köhögés... egyszerűen hosszú évek után először éltem át a telet nyugodtan.

–Lukáš

Jó napot kívánok! Sosem hittem volna, hogy a GOKSHURA tea megoldja a nyaki gerinc okozta egészségügyi problémáimat. Nagyon örülök, hogy már nincs semmi bajom. Mindenkinek melegen ajánlom.

–Tomáš Katrnák

Tisztelt Forgalmazó, évek óta van problémám a magas húgysav szinttel. Egy barátom ajánlotta a teájukat, melyet ki is próbáltam. A SHALARI tea pár hét alatt levitte a húgysav szintemet normális értékre. Köszönöm.

–K. István

Jó napot, a fodrászaton dauer közben elégették a hajam, olyan volt mint a száraz széna. Kipróbáltama hajteájukat, BHRINGARAJ. A tea párnapos használata után a hajam visszanyerte rugalmasságát, fényességét és bársonyosságát. Ajánlom bárkinek. Üdvözlettel.

–Erzsi-Keszthely

Keresse meg lakóhelyén a tea boltot a www.everest-ayurveda.hu oldalon a „Hol vásárolhatja meg” menüpontban.

Gyártó: Everest Ayurveda (P), Ltd., Nepál
Importőr: Everest Ayurveda s.r.o.
Bystrá 761/10, Praha 9, 193 00, Csehország

Magyarországi kizárólagos forgalmazó: Everest Herba s.r.o.
Telefon: 06-20-266 05 09
Email: info@everest-ayurveda.hu