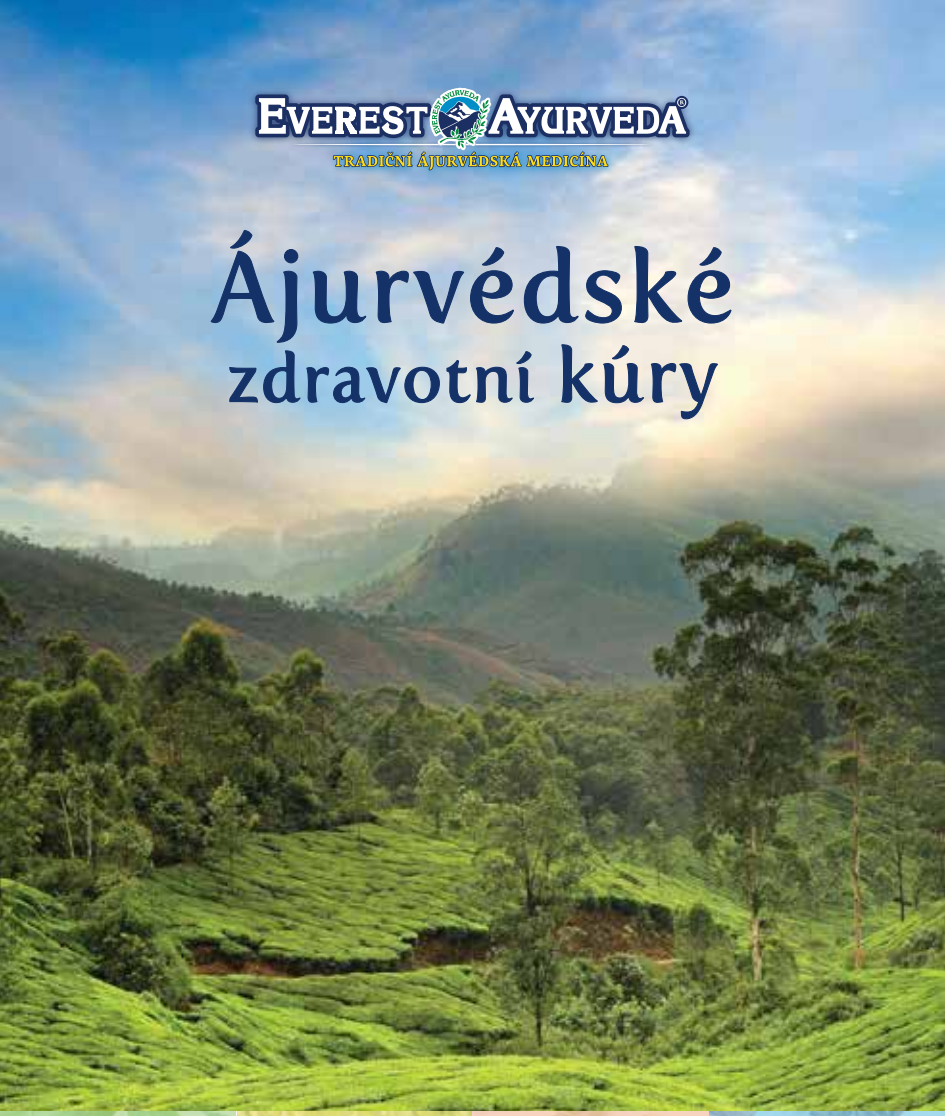
EVEREST AYURVEDA®

TRADIČNÍ ÁJURVÉDSKÁ MEDICÍNA

Ájurvédské zdravotní kúry



JARO
Očistné & detoxikační kúry

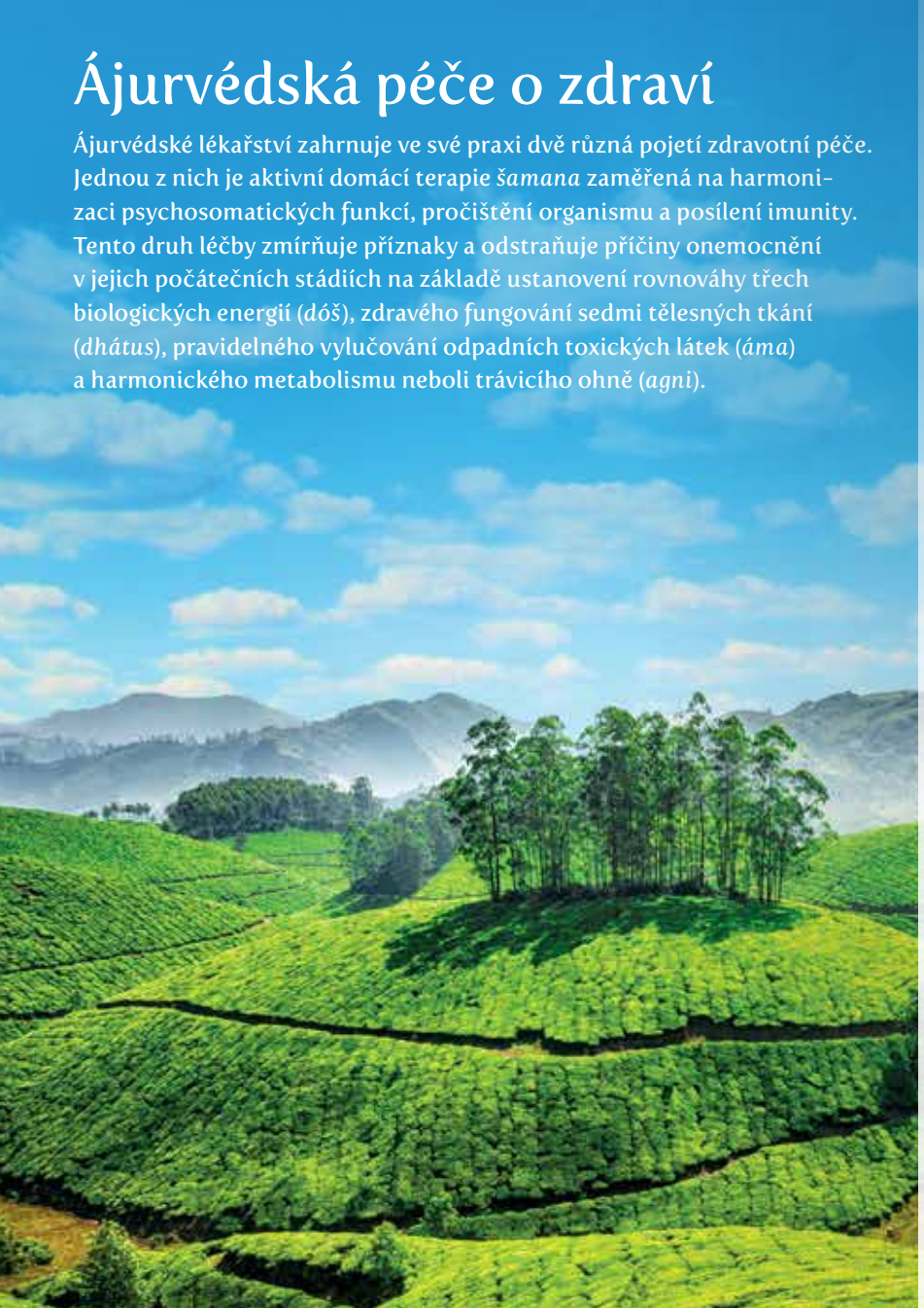
LÉTO
Omlazující & revitalizační kúry

PODZIM
Ozdravné kúry & posílení imunity

ZIMA
Regenerační & relaxační kúry

Ájurvédská péče o zdraví

Ájurvédské lékařství zahrnuje ve své praxi dvě různá pojetí zdravotní péče. Jednou z nich je aktivní domácí terapie *šamana* zaměřená na harmonizaci psychosomatických funkcí, pročištění organismu a posílení imunity. Tento druh léčby zmírňuje příznaky a odstraňuje příčiny onemocnění v jejich počátečních stádiích na základě ustanovení rovnováhy třech biologických energií (*dóš*), zdravého fungování sedmi tělesných tkání (*dhátus*), pravidelného vylučování odpadních toxických látek (*áma*) a harmonického metabolismu neboli trávicího ohně (*agni*).



Terapeutické metody

Domácí zdravotní terapie *šamana* je nejvhodnější pro většinu běžně pracujících a zaměstnaných lidí, kteří jsou každodenně vystavení přiměřenému napětí a stresu. Dělí se na sedm očistných metod, které se aplikují podle individuálních potřeb za využití bylinných odvarů (*kvatha*) a elixírů (*avaleha*), rozemletých bylin (*čurna*), tinktur a sirupů (*ásava & arišta*), tablet (*guti-vati*), olejů (*taila*), balzámů (*guggul*) a mastí (*lepa*).

1. Povzbuzení trávicího ohně (*dípana*)
2. Očista a detoxikace (*páčana*)
3. Půst (*kšut*)
4. Regulace tekutin (*trit*)
5. Fyzická aktivita, cvičení a jóga (*vjájama*)
6. Terapie teplem a září slunce (*átapa*)
7. Osvěžení čerstvým vzduchem a dechová cvičení (*marut*)

Druhé pojetí se nazývá *šódhana* a představuje náročnější očistný a detoxikační proces *pančakarma*, který je vedený pouze pod klinickým dohledem zkušeného ájurvédského lékaře. Hlavní odlišností těchto dvou postupů je způsob léčby dóšické nerovnováhy. *Šamana* přivádí mírně vychýlené dóši zpět do přirozené rovnováhy, zatímco *šódhana* odstraňuje přebytečné množství jednotlivých dóš ven z fyzického těla.

Očistné procedury

Šódhana představuje proces odstraňování příčin v případě rozvinutých, dlouhodobějších a chronických onemocnění. Je spojená především s důkladným tělesným pročištěním a celkovou detoxikací organismu. Vytlačuje výrazně zvýšené dóši a odstraňuje nahromaděné toxiny, které zapříčiňují znečištění tělesných tkání (*dhátus*), cirkulačních cest (*srótámsi*) a postupný rozvoj nejrůznějších onemocnění. Hlavní metodou je očistný postup nazývaný *pančakarma*, po kterém dochází ke zlepšení tělesného a duševního zdraví. Tato terapeutická procedura se skládá z pěti následujících kroků:

1. Zvracení (*vámana*) snižuje kapha dóšu při chronických onemocněních horních a dolních cest dýchacích, kašli, astmatu, rýmě, chřipce, bronchitidě a zahlenění žaludku.
2. Užívání projímadel (*viréčana*) odstraňuje nadbytečnou pitta dóšu při překyselení žaludku, počátečních stádiích žaludečních a dvanácterníkových vředů, alergiích zažívacího traktu, žloutence, kožních onemocněních a vyrážkách.
3. Výplach střev (*basti*) se používá ke snížení váta dóši při neurologických poruchách v případě ochrnutí, obrny, roztroušené sklerózy, zánětech nervů, ischias, bolestech zad a páteře, zácpy, ledvinových kamenů, artritidy či revmatismu.
4. Nosní očista (*nasja*) pomáhá prostřednictvím bylinných olejů uvolňovat oblast nosních a čelních dutin, bolesti hlavy, migrény, oční poruchy a bolesti uší.
5. Pouštění žilou (*raktamókšan*) snižuje pitta dóšu a uplatňuje se především v očistě krve při zvětšení jater a sleziny, kožních onemocněních, vyrážkách, akné a nežitech.

Ájurvédské zdravotní kúry

Cílem ájurvédských zdravotních kúr je optimalizace duševních a fyzických sil, detoxikace organismu, rovnováha biologických energií (*dóš*), revitalizace tělesných tkání (*dhátus*), pročištění cirkulačních cest (*srótámsi*), podpora trávení a metabolismu, posílení imunitního systému, zklidnění nervové a dýchací soustavy, povzbuzení mozkové činnosti a harmonizace kardiovaskulárního, endokrinního a lymfatického systému.

JARO

Očistné & detoxikační kúry

- Detoxikace trávicí soustavy
- Detoxikace střevního traktu
- Detoxikace od alergenů
- Detoxikace jater & krve
- Detoxikace krve & pokožky
- Detoxikace lymfatické soustavy
- Detoxikace ledvin & močových cest

LÉTO

Omlazující & revitalizační kúry

- Omlazení & revitalizace
- Péče o pleť
- Nadváha & hubnutí
- Cukrovka & diabetická dieta
- Sport & fitness
- Hormonální rovnováha & žena
- Vitalita & muž

PODZIM

Ozdravné kúry & posílení imunity

- Posílení imunity
- Nosní & čelní dutiny
- Nachlazení & průdušky
- Chřipka & zvýšená teplota
- Viróza & infekce
- Únava & nedostatek energie
- Onkologická terapie

ZIMA

Regenerační & relaxační kúry

- Kloubní pohyblivost
- Uvolnění zad a páteře
- Paměť & koncentrace
- Stres & duševní rovnováha
- Nervové napětí & spánek
- Srdeční činnost & oběhový systém
- Tridóša & elixír harmonie

JARO Očistné & detoxikační kúry

Jaro je obdobím očisty tělesných i duševních funkcí organismu, kdy se tělo zbavuje toxických látek, které snižují naší přirozenou obranyschopnost a zvyšují náchylnost k onemocněním. Správně provedená detoxikace přináší pocit fyzického i duševního zdraví, zbavuje únavy, posiluje imunitní systém, eliminuje alergie, zlepšuje trávení, pročišťuje střevní trakt, játra, krev, lymfatický systém, ledviny, močové cesty a pokožku.

Alergeny Během zimy se v organismu nahromadí nadbytečné množství kapha dóši v podobě zahleněného žaludku, kde se nejlépe daří mikrobům, bakteriím a virům, které oslabují sílu imunitního systému. Proto dochází v jarním období k chřipkovým epidemiím spojeným s nachlazením, zápalem průdušek a celkovým onemocněním horních a dolních cest dýchacích. S jarem přichází také sezóna pylových alergií, která trvá až do časného podzimu. Velmi časté jsou alergie na různé typy potravin, které se projevují podrážděním sliznice tlustého střeva neboli dráždivým tračníkem. Nejfrekventovanější je intolerance na lepek v obilovinách a laktózu v mléčných produktech. Potravinové alergie se nejčastěji projevují kožními ekzémy nebo kopřivkou a mnohdy působí zároveň v kombinaci s alergiemi pylovými.

Toxiny V důsledku hromadění toxinů v tělesných tkáních dochází k tvorbě volných radikálů, které způsobují degenerativní procesy stárnutí, zpomalují trávení, vyvolávají alergie, poškozují střevní sliznici a způsobují zácpu. Psychické toxiny se usazují v játrech a žlučníku a způsobují negativní emoce v podobě nervozity, vzteku, hněvu, nepřátelství, strachu, úzkosti a nejistoty.

Projevy znečištění organismu

Přítomnost nadměrného množství toxinů v organismu můžeme rozpoznat podle těchto příznaků: nedostatek energie, pocit těžkosti, letargie, únava, slabost, lenost, deprese, bolest hlavy, neklid, podrážděnost, nesoustředěnost, poruchy trávení, žaludeční a střevní potíže, plynatost, zácpa, zvýšená tvorba slin, povlak na jazyku, pachuť v ústech, snížený apetit, zvýšená hladina cukru v krvi, nadváha, kožní a plísňová onemocnění, alergie, oslabená funkce jater, zvýšená teplota, otoky, ateroskleróza, revmatoidní artritida, dna, močové a žlučníkové kameny.

Detoxikační půst Jedním ze způsobů celkové detoxikace organismu je krátkodobý půst (nikoliv dlouhodobé hladovění), který pročišťuje trávicí systém, uvolňuje dýchací cesty, rozjasňuje mysl a pozvedá duševní vědomí. Za minimální trvání ájurvédského půstu je považována doba pěti dnů, během které dojde k pročištění první nutriční tělesné tkáně (*rasa*). Pokud je to pro vás příliš náročné, potom postačí celodenní nedělní půst jednou týdně v průběhu 1–3 měsíců, kdy nejvhodnějším nápojem je pouze čistá voda ohřátá na teplotu lidského těla.

Očistný režim Zdaleka nejlepším nástrojem prevence hromadění toxinů v těle je ale zdravý jídelníček v souladu s osobní konstitucí. Zde je sedm jednoduchých návodů jak ulevit organismu a podpořit jeho přirozený detoxikační a očistný proces:

1. Jezte pouze zeleninové polévky nebo saláty a vynechte večeři.
2. Dopřejte tělu hořkou chuť, která podporuje trávení a očistu jater.
3. Pijte teplou vodu nebo bylinné čaje, aby se mohly toxické látky rychleji vyplavit z těla.
4. Podpořte detoxikaci žaludečního a střevního traktu pitím vhodných bylinných čajů.
5. Ráno po probuzení vypijte sklenici teplé vody s citrónem.
6. Naučte se správně a uvědoměle dýchat.
7. Sportujte a běžte se ráno nebo večer proběhnout.

Detoxikace trávicí soustavy

- ✓ **SHUNTHI** působí na očistu žaludku a tenkého střeva
- ✓ **GUDUCHI** uklidňuje žaludek a navrací chuť k jídlu
- ✓ **ANNAPRASH** podporuje dobré trávení a optimální metabolismus

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro detoxikaci žaludku a trávicí soustavy. Nevolnost a poruchy trávení jsou způsobené nezdravou stravou, nevhodnou kombinací potravin, konzumací toxických látek, nadměrným stresem nebo emocionálním rozrušením. V případě akutního podráždění užívejte kombinaci přípravků dle potřeby v rozpětí několika dnů. Při dlouhotrvajících potížích aplikujte po dobu jednoho měsíce spolu se stravovací dietou.

Kategorie: slabý trávicí oheň, proměnlivý metabolismus, nedostatečné vstřebávání živin, nechutenství, nevolnost, pálení žáhy, překyselení žaludku, gastritida, břišní kolika, průjem, střevní kolitida

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Shunthi, Guduchi, ájurvédský elixír: Annaprash 2 ks

Detoxikace střevního traktu

- ✓ **TRIPHALA** je nejosvědčenější bylinná kombinace na detoxikaci střevního traktu
- ✓ **PURISHAPRASH** podporuje očistu tlustého střeva a pravidelné vyprazdňování
- ✓ **CHYAWANPRASH** prospívá gastrointestinálnímu zdraví a imunitě střevní flóry

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro detoxikaci střevního traktu. Poruchy závěrečné části trávicí trubice jsou způsobené nevhodnou stravou, nadměrným užíváním stimulantů, nespavostí, stresem, nervovým rozrušením, strachem, nedostatkem pohybu, narušenou regenerací střevní flóry, podrážděnou střevní sliznicí a znečištěním tlustého střeva v důsledku stagnace toxického odpadu. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se stravovací dietou.

Kategorie: zažívací potíže, nadýmání, zácpa, chronické poruchy trávení a střevní činnosti, dráždivý tračník, Crohnova choroba, alergie, kožní vyrážky, ekzémy, kopřivka, záněty, infekce, střevní paraziti a cizopasníci

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Triphala, ájurvédský elixír: Purishaprash, Chyawanprash

Detoxikace od alergenů

- ✓ **KARAVI** působí příznivě na zdravé zažívání u citlivých osob
- ✓ **PURISHAPRASH** podporuje očistu tlustého střeva a obnovuje imunitu střevní flóry
- ✓ **DALCHINI** uklidňuje podrážděnou sliznici nosních dutin
- ✓ **PRANAPRASH** uvolňuje dýchací cesty

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná při pylových a potravinových alergiích, které jsou způsobené zahleněním žaludku, oslabenou imunitou, nezdravou stravou, poruchou vstřebávání živin, podrážděnou sliznicí tlustého střeva, narušenou regenerací střevní flóry nebo úzkostlivostí či stresem. V případě podrážděnosti nosní sliznice užívejte nejprve jeden měsíc kombinaci Dalchini a Pranaprash. Při potravinové intoleranci aplikujte nejprve po dobu jedno měsíce kombinaci Karavi a Purishaprash. Užívejte po dobu dvou měsíců spolu se stravovací dietou.

Kategorie: dráždivý tračník, potravinové alergie, detoxikace trávicího traktu, nadýmání, zácpa, kožní vyrážky, ekzémy, kopřivka, psychická podrážděnost, běžná, senná nebo alergická rýma, dušnost, astma, kýchání, pálení očí, zahlenění nosních a čelních dutin

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Karavi, Dalchini, ájurvédský elixír: Purishaprash, Pranaprash

Detoxikace jater & krve

- ✓ **KALAMEGHA** účinně působí na pročištění a detoxikaci jater
- ✓ **RAKTAPRASH** podporuje metabolické funkce jater a kvalitu krve

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro celkovou detoxikaci organismu, ozdravení jater a zlepšení kvality krve. Poruchy jaterních funkcí jsou způsobené pitím alkoholu, užíváním drog a chemických léčiv, kouřením, stresem, negativními emocemi, zvýšenou toxicitou krve, nedostatečnou výživou či nevhodnou stravou, nadměrnou konzumací živočišného tuku nebo obezitou. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se stravovací dietou.

Kategorie: nedostatek železa, snížená hladina hemoglobinu, chudokrevnost, detoxikace, infekce, záněty, hepatitida, cirhóza, žlučové kameny, kolísavý krevní tlak, bušení srdce, zvýšená viskozita krve, křečové žíly, arterioskleróza

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Kalamegha, ájurvédský elixír: Raktaprash 2 ks

Detoxikace krve & pokožky

- ✓ **GAURI** eliminuje toxiny z krevního oběhu
- ✓ **RAKTAPRASH** pomáhá pročištění krve a dobrému stavu pokožky
- ✓ **SVEDAPRASH** působí na zdravou vitalitu kožní tkáně

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro detoxikaci krve od bakterií a infekčních patogenů, které se usazují v tělesných tkáních v důsledku zpomaleného metabolismu. Mezi příčinné faktory patří nesprávná výživa, poruchy trávení a vstřebávání vody, znečištění tlustého střeva, oslabená funkce imunitního systému, nadměrné používání cukru, chemických stimulantů či antibiotik a emocionální disharmonie. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se stravovací dietou.

Kategorie: potravinové a kožní alergie, infekce, mykózy, kandidóza, afty, opary, akné, nežity, ekzémy, vyrážky, bradavice, kopřivka, lupénka, svědění pokožky, nedostatek energie, únava, vyčerpanost

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Gauri, ájurvédský elixír: Raktaprash, Svedaprash

Detoxikace lymfatické soustavy

- ✓ **NAGARA** prospívá zdravé funkci lymfatické soustavy
- ✓ **RASAPRASH** posiluje imunitní systém a zvyšuje vitalitu organismu

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro detoxikaci lymfatické soustavy, která zabezpečuje filtraci škodlivých látek v mízních uzlinách a celkovou obranyschopnost organismu. Její znečištění je způsobené nesprávnou výživou, nahromaděním toxického odpadu ve střevním traktu, nedostatečnou cirkulací lymfy, narušenou funkcí sleziny a oslabenou imunitou. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se stravovací dietou.

Kategorie: chronická únava, bolest hlavy, infekce, zánět nosních dutin, nachlazení, chrapot, astma, celulitida, otoky, kožní onemocnění, ekzémy

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Nagara, ájurvédský elixír: Rasaprash 2 ks

Detoxikace ledvin & močových cest

- ✓ **VARUNA** působí na zdravou funkci ledvin a močových cest
- ✓ **MUTRAPRASH** optimalizuje činnost vylučovací soustavy

Tato ájurvédská očistná kúra je vhodná pro detoxikaci ledvin a močových cest. Poruchy vylučovacího ústrojí jsou způsobené nadměrným užíváním soli, alkoholu, kávy a dalších stimulantů, nedostatečným pitným režimem, narušením vodního metabolismu, oslabenou činností ledvin, zadržováním vody, nepravidelným vylučováním, prochladnutím, strachem nebo psychickým stresem. Užívejte po dobu 1–3 měsíců v souladu s pravidelným pitným režimem.

Kategorie: ledvinové kameny, infekce močových cest, zánět močového měchýře, zvětšená prostata, revmatismus, artritida, kloubní otoky, bolesti zad, ekzémy, lupénka

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Varuna, ájurvédský elixír: Mutraprash 2 ks

Příprava a dávkování ájurvédských čajů

Jednu čajovou lžičku bylinné směsi (cca 2 g) nechte 3–5 minut povařit nebo přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Užívejte 2–3 šálky denně.

Příprava a dávkování ájurvédských elixírů

Jednu čajovou lžičku (tj. 5 g/lžička) 2–3x denně samostatně nebo zapít šálkem vlažného mléka či vody. Pro přípravu lahodného nápoje rozmíchejte jednu čajovou lžičku ve 250 ml teplé vody. Užívejte ráno nalačno, během dne 1 hodinu před jídlem a večer před spaním.

LÉTO Omlazující & revitalizační kúry

Letní období je vhodné pro omlazení a revitalizaci organismu. *Rasájana* je ájurvédská omlazovací terapie těla a mysli, která se aplikuje po očistné detoxikaci za účelem posílení energie, vitality a životní síly *ódžas*. Podporuje asimilaci nutričních látek ze strávené potravy, optimální výživu a zdravé fungování všech sedmi tělesných tkání (*dhátus*). Zaměřuje se na omlazení a dlouhověkost, zlepšení mozkové činnosti včetně zrakových funkcí, psychickou odolnost a posílení obranyschopnosti organismu.

Omlazení *Rasájana* posiluje celkové tělesné i duševní zdraví, zpomaluje stárnutí, prospívá pleti a pokožce, povzbuzuje paměť, koncentraci a kognitivní funkce, uvolňuje od napětí i stresu a přináší duševní relaxaci. Mezi nejlepší prostředky pro správnou výživu a regeneraci sil patří mléko, přírodní třtinový sirup, med, přepuštěné máslo (*ghí*), oleje, masáže, koupele, odpočinek a spánek. K celkovému omlazení organismu přispívá uvědomělé chování, pozitivní myšlení, emoce a prožitky, laskavé vyjadřování, sdílení inspirace, velkorysost, štědrost, vážení si druhých, úcta k sobě samým, radost z toho, co nás baví a schopnost přebývat ve vlastním tichu.

Revitalizace Během *rasájany* je zapotřebí omezit nadměrnou fyzickou i duševní aktivitu a vyhýbat se stimulantům, psychickému rozrušení, intenzivní komunikaci a sledování televize. Je naopak dobré vyhledávat klidné a tiché prostředí, pobývat v přírodě, sportovat, cvičit nebo praktikovat jógu a meditaci. *Rasájana* je obzvláště vhodná pro konstituční typy *váta* k povzbuzení síly trávicího ohně a metabolismu, nabrání zdravé tělesné hmotnosti a zvýšení psychické odolnosti před příchodem dlouhého období chladného podzimu a studené zimy.

Síla trávicího ohně *Agni* neboli biologický oheň trávicího systému má své ústřední sídlo v žaludku a řídí veškerou látkovou přeměnu v organismu. Optimální metabolismus proto zajišťuje dobré trávení, vstřebávání a přeměnu potravy i smyslových vjemů, výživu tělesných tkání a buněk, silný imunitní systém, vitalitu, pevné zdraví, zrakové vnímání, tělesnou teplotu a barvu pokožky. Vytváří radost, nadšení a spokojenost, dodává životní energii, odvahu a sebedůvěru, přináší stabilitu a trpělivost, podněcuje jasné myšlení, logické uvažování a udržuje buněčnou inteligenci.

Konstituční metabolismus Pokud jsou psychosomatické principy *váta*, *pitta* a *kapha* ve své rovnováze v souladu s individuální konstitucí, potom v těle působí harmonický metabolismus. V případě vychýlené *váty* dochází k nepravidelnému metabolismu, který způsobuje zažívací potíže, plynatost, zácpu, průjem či střevní kolitidu. Dále zapříčiňuje bolesti kloubů a bederní páteře, zánět sedacího nervu, ustupující dásně, vysušování pokožky a emocionální nestabilitu v podobě rozrušení, úzkosti, nejistoty a strachu. Při zvýšení *pitty* dochází ke zrychlenému metabolismu, který způsobuje narušené trávení spojené s překyselením žaludku, nevolností, průjmem a zánětlivostí zažívacího traktu a jater spolu s pocity hněvu a nepřátelství. V důsledku zvýšené *kaphy* dochází ke zpomalení metabolismu, který způsobuje stagnaci trávení, zahlenění žaludku, alergie, onemocnění dýchacích cest, tělesnou nadváhu, vysoký krevní tlak a cukrovku spolu s pocity únavy, ospalosti a tělesné slabosti.

Chyawanprash Jedním z nejosvědčenějších rasájanových elixírů je Chyawanprash pro svůj bohatý obsah ájurvédských bylin s adaptogenními účinky jako jsou například: *tinospora cordifolia, centella asiatica, withania somnifera, asparagus racemosus, emblica officinalis, terminalia chebula, terminalia bellirica, ocimum sanctum, curcuma longa, tribulus terrestris, piper longum, boerhaavia diffusa* či *glycyrrhiza glabra*.

Omlazení & revitalizace

- ✓ **JAIPHAL** působí jako antioxidant na ochranu buněčných struktur
- ✓ **NEPAL** osvěžuje tělo i mysl a prospívá dobré kondici
- ✓ **RASAPRASH** podporuje optimální výživu tělesných tkání
- ✓ **CHYAWANPRASH** posiluje imunitní systém a vitalitu organismu

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro regeneraci tělesného i duševního zdraví. Posiluje mladost, vitalitu, dobrou kondici, životní sílu a imunitní systém organismu. Podporuje asimilaci nutričních látek ze strávené potravy za účelem dobré výživy a optimálního fungování všech sedmi tělesných tkání. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s pravidelným režimem zdravé stravy v souladu s individuální konstitucí.

Kategorie: antioxidant, imunita, prodloužení délky života, stres, vrásky, omlazení, vitalita, energie, únava, slabost, vyhublost, zažívání, střevní potíže, regenerace, harmonizace

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Jaiphal, relaxační ájurvédský čaj: Nepal, ájurvédský elixír: Chyawanprash, Rasaprash

Péče o pleť

- ✓ **NIMBA** pročišťuje krev a přispívá k čistotě pleti
- ✓ **SVEDAPRASH** podporuje dobré zdraví a mladý vzhled pokožky

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro péči o krásnou pleť a dobrý vzhled pokožky. Poruchy kožní tkáně jsou způsobené nesprávnou výživou, znečištěním tlustého střeva, oslabením imunitního systému, nezdravou funkcí jater, toxicitou krve, dehydratací a nadměrným používáním cukru, soli, tuku nebo chemických stimulantů. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s vnější aplikací sezamového oleje na pokožku a stravovací dietou.

Kategorie: akné, nežity, opary, vyrážky, ekzémy, atopická dermatitida, kožní alergie, kopřivka, svědění pokožky, lupénka, růžovka, mykózy, kandidóza, pigmentové skvrny, infekce a hemoroidy

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Nimba, ájurvédský elixír: Svedaprash 2 ks

Nadváha & hubnutí

- ✓ **VIDANGA** pomáhá snižovat tělesnou nadváhu
- ✓ **MEDAPRASH** přispívá k redukci tukové tkáně a podporuje štíhlou linii

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro redukční dietu a snižování tělesné hmotnosti. Přibývání na váze či obezita jsou způsobené nezdravou životosprávou, přejídáním, přílišným spánkem, nedostatkem fyzické aktivity, zpomaleným metabolismem, nadměrnou konzumací cukru, tuku, mléčných výrobků a alkoholu, emocionální či hormonální nerovnováhou nebo psychickým stresem. Užívejte po dobu 1–6 měsíců spolu s vegetariánskou dietou a minimalizujte jídelníček před 10 hodinou ranní a po 18. hodině odpolední pouze na lehkou celozrnnou stravu a zeleninové saláty.

Kategorie: obezita, nadváha, lipomy, tukové nádory, poruchy jater a slinivky břišní, vysoký krevní tlak, cholesterol, arterioskleróza, tvorba zubního kamene

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Vidanga, ájurvédský elixír: Medaprash 2 ks

Cukrovka & diabetická dieta

- ✓ **MAHAPHALA** normalizuje hladinu krevního cukru
- ✓ **AMBUPRASH** podporuje funkci slinivky břišní při diabetické dietě

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro udržení normální hladiny cukru v krvi, zdravou činnost slinivky břišní a optimální funkci vodního metabolismu. Zvyšování hladiny cukru v krvi je způsobené nezdravou životosprávou, obezitou, nadměrnou konzumací mléčných produktů a potravin s vysokým obsahem glukózy nebo tuku, nesprávným metabolismem cukrů, poruchou vstřebávání vody ve slinivce břišní a emocionální nestabilitou. Užívejte po dobu zvýšené hladiny cukru v krvi spolu s diabetickou dietou.

Kategorie: narušená produkce inzulinu, slinivka břišní, cukrovka, obezita, arterioskleróza, tkáňové otoky, poruchy ledvin, dehydratace, žízeň, časté močení, kvasinkové infekce, tělesná slabost

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Mahaphala, ájurvédský elixír: Ambuprash 2 ks

Sport & fitness

- ✓ **KUDZU** povzbuzující tonikum k regeneraci fyzických sil
- ✓ **MAMSAPRASH** působí jako zdroj energie a přispívá k posílení svalové tkáně

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro regeneraci fyzických sil a posílení svalové tkáně. Ochabnutí svalstva a snížená vitalita organismu jsou způsobené nedostatečným přísunem bílkovin, nepravidelným rytmem každodenní stravy, fyzickou pasivitou a zanedbáváním pohybových aktivit. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s výživnou proteinovou stravou a pravidelným cvičením.

Kategorie: fitness, regenerace, energie, únava, ochablé svalstvo, ztuhlost pohybového aparátu, bolesti zad, výhřez ploténky, zánětlivost šlach a kloubů, poruchy koordinace, tvorba myomů, kýla

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Kudzu, ájurvédský elixír: Mamsaprash 2 ks

Hormonální rovnováha & žena

- ✓ **ASHOKA** harmonizuje hormonální systém a menstruační cyklus
- ✓ **ARTHAVAPRASH** příznivě ovlivňuje činnost ženské reprodukční soustavy

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro optimalizaci hormonální rovnováhy a zdravou činnost ženské reprodukční soustavy. Narušení pravidelné činnosti ženského cyklu je způsobené stresem, duševním rozrušením, emocionální nerovnováhou, psychosomatickou disharmonií, nebo je důsledkem klimakteria. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s výživnou stravou a pravidelnou relaxací.

Kategorie: napětí, nervozita, podrážděnost, nejistota, hormonální rovnováha, štítná žláza, bolestivá menstruace, klimakterium, neplodnost, frigidita, snížená imunita, vaginální výtoky, děložní cysty, gynekologické potíže

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Ashoka, ájurvédský elixír: Arthavaprash 2 ks

Vitalita & muž

- ✓ **VARUNA** podporuje činnost mužských orgánů a zlepšuje potenci
- ✓ **SHUKRAPRASH** povzbuzuje vitalitu a činnost reprodukčního ústrojí

Tato ájurvédská revitalizační kúra je vhodná pro povzbuzení vitality a optimální činnost mužské reprodukční soustavy. Její narušení je způsobené psychickou nevyrovnaností, stresem, úzkostí, napětím, strachem, únavou a vyčerpáním energetických rezerv organismu. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s výživnou stravou a pravidelnou regenerací.

Kategorie: únava, vitální ochablost, impotence, prostata, poruchy reprodukčního ústrojí, infekce močových cest, činnost ledvin

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Varuna, ájurvédský elixír: Shukraprash 2 ks

Příprava a dávkování ájurvédských čajů

Jednu čajovou lžičku bylinné směsi (cca 2 g) nechte 3–5 minut povařit nebo přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Užívejte 2–3 šálky denně.

Příprava a dávkování ájurvédských elixírů

Jednu čajovou lžičku (tj. 5 g/lžička) 2–3x denně samostatně nebo zapít šálkem vlažného mléka či vody. Pro přípravu lahodného nápoje rozmíchejte jednu čajovou lžičku ve 250 ml teplé vody. Užívejte ráno nalačno, během dne 1 hodinu před jídlem a večer před spaním.

PODZIM Ozdravné kúry & posílení imunity

Podzim je obdobím posilování imunity, kdy je zapotřebí zvýšit odolnost organismu a připravit ho na zvýšenou zátěž v chladné části roku. Z hlediska ájurvédské medicíny je síla imunitního systému založena především na rovnováze třech životních sil (*prána*, *tédžas*, *ódžas*), dobré kvalitě trávicího ohně (*agni*), optimálním metabolismu, zdravé funkci jater a harmonickém fungování endokrinní soustavy.

Podstata imunity Příčiny oslabené imunity pochází z přílišného stresu, psychické nerovnováhy, negativních emocí, znečištění organismu, poruch látkové přeměny, nevhodné stravy a nezdravého životního stylu. Toto vše zásadním způsobem ovlivňuje tvorbu životní síly *ódžas*, která je čistou podstatou kapha dóši a představuje nejhlubší princip imunity všech tělesných tkání člověka v podobě duševního a fyzického zdraví. Vzniká v průběhu dobrého trávení a správné asimilace nutričních látek. Pokud je síla trávicího ohně nedostatečná, potom dochází k nadměrnému hromadění toxinů, které oslabují formování této esence a snižují tak odolnost imunitního systému organismu.

Ódžas *Ódžas* je biologickou substancí vznikající v průběhu biosyntézy v každé ze sedmi tělesných tkání. Utváří základní energetickou rezervu celého těla a zodpovídá za celkovou vitalitu, sílu, odolnost a imunitu organismu. Zajišťuje aktivní ochranu proti virům, bakteriím a infekcím. Při snížené hladině *ódžasu* dochází k bolestem na hrudi, bušení srdce, dýchavičnosti, dehydrataci, úbytku svalové hmoty, osteoporóze a onkologickým onemocněním. Jedním z faktorů vedoucím k jeho vyčerpanosti je přílišná aktivita intimního života, psychické vyčerpání nebo intenzivní frustrace. Přirozený rozvoj *ódžasu* je posilován meditací, která probíhá v součinnosti vědomého pozorování dechu a bdělé koncentrace na přítomnost životní energie v srdeční čakře. Tento stav mentálního klidu bez posuzování, vyžadování a stresu přináší psychickou stabilitu, energizuje organismus a probouzí sílu duše.

Tédžas *Tédžas* je čistou podstatou pitta dóši a představuje vnitřní jas, vnější vyzařování osobnosti a princip biologické inteligence každé buňky všech tělesných tkání. Na vnější úrovni představuje teplo a záři Slunce, na vnitřní úrovni potom hořící plamen vnitřního světla, tepla, trávení, metabolismu, buněčné inteligence, pohybu a dynamické energie našeho života. Tělo má tedy svou vlastní inteligenci a léčivou schopnost. Ví, jak se uzdravit v případě nemoci a jaké obranné mechanismy spustit v krizové situaci. Je tedy zapotřebí se naučit svému tělu více naslouchat. *Tédžas* je ve své podstatě energetickou substancí tepelně upravené stravy, která je pro trávicí oheň měkčí, lehčí a lépe stravitelná. Teplá voda má na trávení očistný a detoxikační vliv. Studená voda vytváří toxiny a oslabuje proces trávení. Z tohoto důvodu je získávání tří životních esencí (*ódžasu*, *tédžasu* a *prány*) pouze ze syrové stravy mnohem obtížnější.

Prána *Prána* je čistou podstatou váta dóši a představuje vůdčí životní energii zodpovědnou za činnost dýchací a oběhové soustavy spolu s motorickými a smyslovými funkcemi organismu. Je řídící silou vyšší mozkové činnosti, kardiovaskulárního systému a okysličování tělesných tkání i jednotlivých buněk. Dech ovlivňuje harmonické souznění mezi racionální mužskou a intuitivní ženskou energií v podobě střídavého nadechování a vydechování pravou (mužskou) a levou (ženskou) nosní dírkou. Pravidelný a klidný rytmus dechu je proto důležitým nástrojem k vědomému ovládání našich emocí i myšlenek a prohloubení duchovního uvědomění.

Dóši a tři životní síly Všechny tři substance (*prána*, *tédžas*, *ódžas*) mají své sídlo v srdeční čakře, ale zároveň prostupují celým tělem a myslí. Pokud váta dóša začne příliš vysušovat *ódžas*, dochází k úbytku na váze a rozvoji chronického únavového syndromu. V případě vysoce zvýšené pitta dóši může dojít k závažnému zvýšení *tédžasu*, který doslova spálí imunitní systém. V takovém případě dochází k rozvoji závažných autoimunitních onemocnění, kdy tělesné buňky začínají vytvářet protilátky ničící zdravé buňky, jako je tomu v případě Bechtěrerovy nebo Crohnovy choroby, dny, revmatické horečky, roztroušené sklerózy, lupénky, dermatitidy či Reynaudova syndromu. Pokud dojde k zablokování toku *ódžasu* v důsledku příliš nahromaděné kapha dóši, objevují se pocity otupělosti, tíže v končetinách, kloubní otoky nebo lipomy spolu s rozvojem cukrovky, obezity, vysokého cholesterolu a krevního tlaku. Může docházet také k tvorbě zeleného zákalu. K obnově a regeneraci těchto tří životních sil (*ódžas*, *tédžas* a *prána*) pomáhá nejlépe Chyawanprash, mléko, ghí, med, šafrán, rýže, mandle, rozinky nebo chřest.

Posílení imunity

- ✓ **NAGARA** povzbuzuje činnost lymfatické soustavy a obranyschopnost organismu
- ✓ **RASAPRASH** ozdravuje funkci mízních uzlin a zvyšuje vitalitu
- ✓ **CHYAWANPRASH** přispívá k dobrému zdraví a posiluje činnost imunitního systému
- ✓ **AMALAKI** natural obsahuje vitamín C zvyšující energetickou hladinu.

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná pro posílení imunitního systému a zvýšení komplexní obranyschopnosti organismu. Celkové oslabení imunity je způsobené přílišným stresem, psychickou nerovnováhou, negativními emocemi, znečištěním trávicího traktu, poruchami metabolismu, nevhodnou stravou a nezdravým životním stylem. Silná odolnost organismu závisí na dobré kvalitě trávení, zdravé funkci jater a harmonickém fungování endokrinní soustavy. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s doplňkovými vitamíny a zdravou stravou.

Kategorie: lymfatický a imunitní systém, nachlazení, dýchací cesty, chřipkové příznaky, únava, slabost, záněty mízních uzlin, energie, vitalita, trávení, střevní činnost

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Nagara, ájurvédský elixír: Rasaprash, Chyawanprash, ájurvédské ovoce Amalaki natural

Nosní & čelní dutiny

- ✓ **DALCHINI** působí na uvolnění dutin dýchacích cest
- ✓ **PRANAPRASH** prospívá zdravému fungování dýchacího systému

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná pro optimální činnost horních cest dýchacích. Záněty dýchacích cest jsou způsobené zahleněním žaludku, oslabenou imunitou, pylovými alergiemi, nesprávným rytmem dýchání, nedostatečným tokem životní energie a okysličováním krve. Užívejte po dobu jednoho měsíce. V případě potřeby lze bylinný odvar použít také k doplňkové inhalaci.

Kategorie: nachlazení, běžná, senná, alergická rýma, kýchání, pálení očí, zahlenění nosních a čelních dutin, zánět nosohltanu

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Dalchini, ájurvédský elixír: Pranaprash 2 ks

Nachlazení & průdušky

- ✓ **TULSI** má příznivý vliv na krční oblast a respirační systém
- ✓ **PRANAPRASH** podporuje vykašlávání a zdravou činnost plic
- ✓ **AMALAKI** zázvor přispívá k posílení imunity a ochraně dýchacích cest

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná pro optimální činnost horních a dolních cest dýchacích. Nachlazení je způsobené zahleněním žaludku a průdušek, oslabenou imunitou, nesprávným rytmem dýchání, nedostatečným tokem životní energie a změnou počasí při střídání ročních období. Užívejte po dobu jednoho měsíce spolu s lehkou dietní stravou a množstvím teplých tekutin.

Kategorie: nachlazení, škrábání v krku, kašel, dušnost, astma, zarudlé hrdlo, zduření krčních mandlí, zánět průdušek, zápal plic

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Tulsi, ájurvédský elixír: Pranaprash 2 ks, ájurvédské ovoce Amalaki zázvor

Chřipka & zvýšená teplota

- ✓ **KATPHALA** povzbuzuje obranyschopnost organismu a normalizuje tělesnou teplotu
- ✓ **PRANAPRASH** působí na zklidnění dýchacích cest
- ✓ **CHYAWANPRASH** posiluje činnost imunitního systému

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná pro optimální činnost imunitního systému a dýchacích cest. Chřipkové nákazy jsou způsobené bakteriemi a viry přebývajícími v zahleněném žaludku. Mezi další faktory patří oslabení trávicího ohně, snížená imunita a změny počasí při střídání ročních období. Užívejte po dobu jednoho měsíce spolu s lehkou dietní stravou a množstvím teplých tekutin.

Kategorie: chřipkové příznaky, zvýšená teplota, zánět průdušek a krčních mandlí, zduření lymfatických uzlin

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Katphala, ájurvédský elixír: Pranaprash, Chyawanprash

Viróza & infekce

- ✓ **MANJISHTA** přispívá k aktivní ochraně proti virům, bakteriím a infekcím
- ✓ **PURISHAPRASH** prospívá komplexní imunitě střevní flóry
- ✓ **PRANAPRASH** podporuje zdravou činnost respiračních orgánů

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná pro optimální činnost imunitního systému, střevního traktu a dýchacích cest. Virové a infekční nákazy jsou způsobené přílišným zahleněním žaludku, slabým metabolismem, znečištěním tlustého střeva a oslabenou funkcí imunitního systému. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s lehkou dietní stravou a množstvím teplých tekutin.

Kategorie: virové a bakteriální infekce, chřipkové příznaky, mononukleóza, imunitní systém, bylinné antibiotikum, lymská borelióza, detoxikace

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Manjishta, ájurvédský elixír: Purishaprash, Pranaprash

Únava & nedostatek energie

- ✓ **UDANA** energizuje organismus a posiluje jeho výkonnost
- ✓ **SHERPA** povzbuzuje při únavě a dodává sílu při vyčerpání
- ✓ **CHYAWANPRASH** působí jako antioxidant na komplexní posílení energie a vitality

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná k celkovému posílení energie a vitality organismu. Chronický únavový syndrom je způsobený nezdravým životním stylem, chybnou stravou, potravinovými alergiemi, slabým metabolismem, znečištěním trávicího traktu, nesprávným rytmem dýchání, zablokováním toku životní energie, oslabenou silou vůle, negativním myšlením, psychickou disharmonií a duchovní letargií. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s energeticky bohatou a zdravou stravou. V případě nízkého obsahu železa a nedostatečného okysličování krve užívejte nejprve první měsíc kombinaci Ranjaka a Raktaprash.

Kategorie: chronická únava, slabost, vyčerpání, skleslost, ztráta energie, zadrhávání v řeči, regenerace, rekonvalescence

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Udana, relaxační ájurvédský čaj: Sherpa, ájurvédský elixír: Chyawanprash

Onkologická terapie

- ✓ **SHATAWARI** posiluje odolnost organismu při onkologické terapii
- ✓ **CHYAWANPRASH** působí jako antioxidant na vitalitu tělesných tkání a posiluje komplexní imunitu

Tato ájurvédská ozdravná kúra je vhodná k celkovému posílení obranyschopnosti a odolnosti organismu. Onkologická onemocnění jsou způsobená narušením psychosomatické rovnováhy všech tří bioenergetických principů (váta, pitta, kapha) v důsledku dlouhotrvajícího znečištění organismu, působení chemických karcinogenů či chronického narušení životních rytmů, trávicí soustavy, imunitního systému nebo psychického stavu v podobě potlačovaných emocí. Na základě radikálního snížení aktivity trávicího ohně dochází k hromadění toxických látek, které postupně zamořují tělesné tkáně. Postupně dochází ke snižování tvorby ódžasu i tédžasu, což vede k narušení imunitního systému, destrukci buněčné inteligence, psychické beznaději a ztrátě víry, které postupně oslabují vnitřní sílu organismu. Užívejte po dobu 1–6 měsíců spolu s dietní stravou a celkovou detoxikací organismu, která zahrnuje přísné odbourání konzumace masité stravy i mléčných výrobků a přeorientování se na syrové zeleninové nebo ovocné šťávy. V případě onkologického postižení ženských orgánů užívejte alternativně čaj Nimba a při chemoterapii doplňkově čaj Guduchi.

Kategorie: onkologická terapie

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Shatawari, ájurvédský elixír: Chyawanprash 2 ks

Příprava a dávkování ájurvédských čajů

Jednu čajovou lžičku bylinné směsi (cca 2 g) nechte 3–5 minut povařit nebo přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Užívejte 2–3 šálky denně.

Příprava a dávkování ájurvédských elixírů

Jednu čajovou lžičku (tj. 5 g/lžička) 2–3x denně samostatně nebo zapít šálkem vlažného mléka či vody. Pro přípravu lahodného nápoje rozmíchejte jednu čajovou lžičku ve 250 ml teplé vody. Užívejte ráno nalačno, během dne 1 hodinu před jídlem a večer před spaním.

ZIMA Regenerační & relaxační kúry

Zima je ideálním obdobím pro regeneraci organismu, psychickou relaxaci, sebereflexi, vnitřní usebrání a meditaci. V této části roku se zkrácenou délkou slunečního svitu jsme náchylnější k duševní skleslosti a pocitům smutku, osamělosti, deprese, napětí a stresu. Obtížné životní situace jsou důležité zkušenosti, které nás učí jak lépe porozumět sobě samým a jak vnést do svého života více harmonie, světla, osvěžení, inspirace, úsměvu, uvolnění a klidu.

Čas na změnu Stres je obranný mechanismus organismu v krizových situacích života. V momentech ohrožení vyvolává zvýšenou produkci hormonů, které nám pomáhají okamžitě reagovat na vzniklou situaci pod heslem „bojuj nebo utíkej" v souladu s naší konstitucí. Pokud nebudeme stres považovat pouze za škodlivou věc, ale také za užitečný výstražný signál, který poukazuje na nutnost vlastních změn v našem životě, potom budeme schopni předcházet jeho negativním dopadům.

Stresové faktory Pocity stresu jsou vyvolané mnoha každodenními faktory, jakými jsou například: hektické ráno, dopravní zácpa, agresivní jízda, konfliktní vztahy, strach, nepříjemný nadřízený, nahromaděné pracovní úkoly, časová tíseň, přepracování nebo syndrom vyhoření. Jejich důsledkem jsou poruchy trávení a metabolismu, ztráta tělesné hmotnosti, únava a vyčerpanost, dysfunkce kardiovaskulárního, nervového a reprodukčního systému, oslabení imunity, křečovitost svalstva a ztuhlost pohybového aparátu. Nadměrné zatížení stresem způsobuje podrážděnost, obtížnou komunikaci a pocit, že nám nikdo nerozumí. Zde je sedm jednoduchých typů pro lepší zvládání stresu a zdravou relaxaci:

1. Zpomalte svůj neustále zaneprázdněný rytmus života.
2. Věnujte si více pozornosti, naučte se relaxovat a dopřejte si výživný spánek.
3. Připravte si horkou lázeň.
4. Pečujte o svou pokožku a potírejte ji sezamovým olejem.
5. Regenerujte organismus meditací, cvičením, sportem nebo pobytem v přírodě.
6. Čtěte inspirující knihy.
7. Sdílejte klidné chvíle s lidmi, kteří vám rozumí.

Harmonie protikladů Podle starodávných ájurvédských textů je celý vesmír a dynamika jeho stvoření založená na neustálé interakci protikladů. Za veškerou existencí života se skrývá síla tří kosmických kvalit (*sattva*, *radžas*, *tamas*), ze kterých je odvozeno dvacet základních vlastností (*gun*). Ty jsou rozděleny do deseti protikladných párů (*studený-horký, statický-pohyblivý, suchý-mastný, tupý-ostrý, těžký-lehký, měkký-tvrdý, hrubý-jemný, hladký-drsný, tekutý-tuhý, temný-jasný*), které ovlivňují naše pocity a myšlenky. Jejich rovnováha či nevyváženost ovlivňuje náš celkový fyzický a duševní stav. Stresové faktory nebo situace výrazně zvyšují některé z protikladných vlastností a tím provokují naše reakce, které následně vychylují naši rovnováhu z běžného stavu. Nejefektivnější metodou snižování stresu je vědomé odbourávání jeho faktorů a příčin. I přesto však jsme každý den vystaveni stresorům, které nedokážeme ovlivnit nebo eliminovat. Proto potřebujeme uvést svou psychosomatickou konstituci (*váta, pitta, kapha*) do přirozené rovnováhy a posílit tak celkovou odolnost organismu.

Konstituční rovnováha tří dóš

Každý člověk má svou individuální vrozenou kombinaci dóš. Jejich trvalá nerovnováha nebo významné vychýlení jsou způsobené nesprávnými návyky a stereotypy, nezdravou stravou, chybnou kombinací potravin, potlačováním potřeb, emocionální a psychickou nestabilitou, frustrací a negativním myšlením. Z těchto příčin vznikají odpadní toxické látky (*áma*), které se ukládají v tělesných tkáních a způsobují narušení rovnováhy třech biologických energií (*dóš*). Pokud dokážeme určit svou psychosomatickou konstituci (*prakrti*) a také rozpoznat svou aktuální dóšickou nerovnováhu (*vikrti*), potom lépe pochopíme, v čem tkví naše slabiny a sklony. Tehdy můžeme efektivně přistoupit ke změnám ve stravování a životním stylu, abychom si dokázali udržet dobré zdraví, které se projevuje střídmou chutí k jídlu, dobrým trávením, pravidelným vylučováním, jasným hlasem, nepřítomností bolesti, osvěžujícím spánkem, dobrým vzhledem, psychickou stabilitou, energií, vytrvalostí, nadšením, vyrovnaností, klidem a soucitem.

Kloubní pohyblivost

- ✓ **SLESAKA** podporuje optimální funkčnost kloubů
- ✓ **ASTHIPRASH** působí na dobrý stav kostí, kloubů a chrupavek

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro optimální zdraví kloubního aparátu. Snížená kloubní pohyblivost je způsobená tělesnou nadváhou, pohybovou pasivitou, nedostatečným příjmem tekutin a minerálních látek nebo jejich omezeným vstřebáváním v důsledku znečištění střevního traktu. Užívejte po dobu 1–6 měsíců spolu s lehkou stravou či detoxikací střevního traktu a doplňkovým přísunem kolagenu, minerálů a vitamínů.

Kategorie: klouby, chrupavky, vazy, šlachy, ztuhlost, artritida, revmatismus, artróza, otoky kloubů, nedostatek vápníku, poruchy štítné žlázy, kostní výrůstky, kazivost zubů

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Slesaka, ájurvédský elixír: Asthiprash 2 ks

Uvolnění zad & páteře

- ✓ **GOKSHURA** uvolňuje ztuhlost a přispívá k relaxaci zádového svalstva
- ✓ **MAMSAPRASH** podporuje vitalitu a tonizaci svalové tkáně

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro relaxaci ztuhlého zádového svalstva a zlepšení pohyblivosti. Mezi nejčastější faktory způsobující bolesti zad a páteře patří špatné držení těla, sedavé zaměstnání, těžká fyzická práce, psychický stres a nadměrné pracovní zatížení, nedostatečná nebo přílišná sportovní aktivita, prochladnutí, degenerativní změny po úraze, zborcená klenba chodidel či oslabená funkce ledvin. Hlavní příčina je ale skrytá v ochabnutí hlubokého stabilizačního systému, který zahrnuje příčný sval břišní, svaly podél páteře, svaly pánevního dna a hlavní dýchací sval bránice. Oslabená funkce hluboko uložených svalů se projevuje akutními či chronickými bolestmi zad, nestabilitou bederní páteře nebo výhřezem ploténky. Užívejte po dobu 1–6 měsíců spolu s pravidelným cvičením pro posílení hlubokého stabilizačního systému.

Kategorie: ztuhlost páteře, bolesti zad, výhřez ploténky, poruchy koordinace, únava, stres, psychická nestabilita

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Gokshura, ájurvédský elixír: Mamsaprash 2 ks

Paměť & koncentrace

- ✓ **BRAHMI** zlepšuje paměť a zvyšuje schopnost soustředění
- ✓ **LAMA** osvěžuje mysl a posiluje koncentraci
- ✓ **MAJJAPRASH** osvěžuje paměť a zrakové funkce
- ✓ **CHYAWANPRASH** povzbuzuje činnost mozkových a poznávacích funkcí

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro zlepšení paměti a povzbuzení mozkových funkcí. Nedostatečná schopnost soustředění je způsobená stresem, emocionálním rozrušením, psychickými poruchami, podrážděním žaludku či oslabenou funkcí trávení, únavou nebo nedostatečným spánkem. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se zdravou a sattvickou stravou.

Kategorie: mozková činnost, paměť, soustředění, učení, bdělost, pozornost

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Brahmi, relaxační ájurvédský čaj: Lama, ájurvédský elixír: Majjaprash, Chyawanprash

Stres & duševní rovnováha

- ✓ **JATAMANSI** optimalizuje psychický stav a posiluje nervový systém
- ✓ **BODHI** uklidňuje rozrušenou mysl a podporuje duševní rovnováhu
- ✓ **MAJJAPRASH** uvolňuje stres a napětí
- ✓ **MANOPRASH** posiluje odolnost vůči stresu

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro psychickou relaxaci a posílení duševní rovnováhy. Pocity stresu jsou způsobené hektickým stylem života, tlakem pracovních odpovědností, časovou tísní, konfliktními vztahy, strachem, nervozitou z nedostatku komunikace či informovanosti, mentální nestabilitou a narušenou dóšickou rovnováhou. Nadměrné stresové zatížení způsobuje poruchy trávení a metabolismu, ztrátu tělesné hmotnosti, únavu a vyčerpanost, dysfunkce kardiovaskulárního, nervového a reprodukčního systému, podrážděnost, křečovitost a oslabení imunity. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu s aktivní regenerací v podobě jógy, dechových cvičení, meditace, relaxace, aromaterapie a olejových masáží.

Kategorie: stres, úzkost, napětí, psychické poruchy, deprese, neuróza, fobie, psychóza, hysterie, epilepsie

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Jatamansi, relaxační ájurvédský čaj: Bodhi,relaxační ájurvédský čaj: relaxační ájurvédský čaj: Sherpa, ájurvédský elixír: Majjaprash, Manoprash

Nervové napětí & spánek

- ✓ **ASHWAGANDHA** podporuje regeneraci, dobrý odpočinek a zdravý spánek
- ✓ **BHUTAN** působí na relaxaci nervové soustavy
- ✓ **MAJJAPRASH** uvolňuje nervové napětí a zklidňuje při rozrušení

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro uvolnění nervového napětí a celkovou relaxaci organismu. Nespavost je způsobená neklidnou myslí, obavami a úzkostmi, emocionálním rozrušením, stresem, pracovní přetížeností, přílišným cestováním, užíváním stimulantů, narušením biologických rytmů, hlukem, horkem, chladem, nekvalitním lůžkem či jeho nevhodným umístěním. Užívejte po dobu 1–3 měsíců po příchodu ze zaměstnání a dále hodinu před spaním spolu se spánkovou a duševní hygienou.

Kategorie: nespavost, rozrušení, nervové napětí, úzkost, přetížení, přepracovanost, stres, vyčerpání

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Ashwagandha, relaxační ájurvédský čaj: Bhutan, ájurvédský elixír: Majjaprash 2 ks

Srdeční činnost & oběhový systém

- ✓ **ARJUNA** povzbuzuje srdeční činnost a prospívá kardiovaskulárnímu zdraví
- ✓ **MANOPRASH** optimalizuje hladinu cholesterolu, žilní oběh a krevní tlak

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro optimální činnost srdce a kardiovaskulárního systému. Poruchy srdeční a cévní činnosti jsou způsobené nezdravou stravou, nadbytečnou konzumací živočišného tuku a soli, zvýšenou hladinou cholesterolu, nadměrnou koncentrací vápníku, stresem, konfliktními vztahy, agresivními emocemi, kouřením, vysokým krevním tlakem a nedostatkem pohybu. Užívejte po dobu 1–3 měsíců spolu se zdravou, nízkotučnou a nejlépe vegetariánskou stravou. Zařaďte do svého dne pravidelnou relaxaci, meditaci a pohybovou aktivitu.

Kategorie: obezita, srdeční slabost, arytmie, bušení srdce, zánět osrdečníku, dušnost, ischemie, krevní oběh, vysoký krevní tlak, kornatění tepen, cévní mozkové příhody, infarkt myokardu, křečové žíly, bércové vředy

Kúra obsahuje: himálajský ájurvédský čaj: Arjuna, ájurvédský elixír: Manoprash 2 ks

Tridóša & elixír harmonie

- ✓ **TIBETAN** harmonizuje bioenergetický systém tří dóš
- ✓ **MANOPRASH** harmonizuje neuroendokrinní a kardiovaskulární systém
- ✓ **CHYAWANPRASH** harmonizuje činnost trávicí soustavy

Tato ájurvédská regenerační kúra je vhodná pro harmonizaci tří dóš (váta, pitta, kapha) a optimalizaci duševního a gastrointestinálního zdraví. Poruchy psychosomatické rovnováhy jsou způsobené nesprávnými životními návyky a stereotypy, nezdravou stravou, chybnou kombinací potravin, potlačováním potřeb, emocionální a psychickou nestabilitou, frustrací a negativním myšlením. Přirozená vyváženost tří dóš se projevuje optimálním zdravím, střídmou chutí k jídlu, dobrým trávením, pravidelným vylučováním, jasným hlasem, nepřítomností bolesti, osvěžujícím spánkem, dobrým vzhledem, psychickou stabilitou, energií, vytrvalostí, nadšením, vyrovnaností, klidem a soucitem. Užívejte po dobu 1–6 měsíců v souladu se zdravým životním stylem a ájurvédskou stravou.

Kategorie: nervová a hormonální soustava, kardiovaskulární systém, krevní oběh, trávení a střevní činnost, imunitní systém, vitalita

Kúra obsahuje: relaxační ájurvédský čaj: Tibetan 2 ks, ájurvédský elixír: Manoprash, Chyawanprash

Příprava a dávkování ájurvédských čajů

Jednu čajovou lžičku bylinné směsi (cca 2 g) nechte 3–5 minut povařit nebo přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Užívejte 2–3 šálky denně.

Příprava a dávkování ájurvédských elixírů

Jednu čajovou lžičku (tj. 5 g/lžička) 2–3x denně samostatně nebo zapít šálkem vlažného mléka či vody. Pro přípravu lahodného nápoje rozmíchejte jednu čajovou lžičku ve 250 ml teplé vody. Užívejte ráno nalačno, během dne 1 hodinu před jídlem a večer před spaním.

Užívání čajů

Himálajské byliny se tradičně nechávají alespoň 3–5 minut povařit v případě, že je používáme jako prostředek k optimalizaci duševních a tělesných funkcí organismu. Takto připravený odvar má silnější působení, jemnější chuť a příznivě ovlivňuje naše trávení, které je důležité pro správné vstřebávání prospěšných výtažků z himálajských bylin. Čaje pijeme jako součást denního pitného režimu po dobu trvání obnovy kýžených funkcí organismu. V případě očistné bylinné kury užívejte čaj po dobu 1–3 měsíců v souladu s denním dávkováním uvedeným na obalu. Ponechejte týdenní pauzu po spotřebování každého balení.

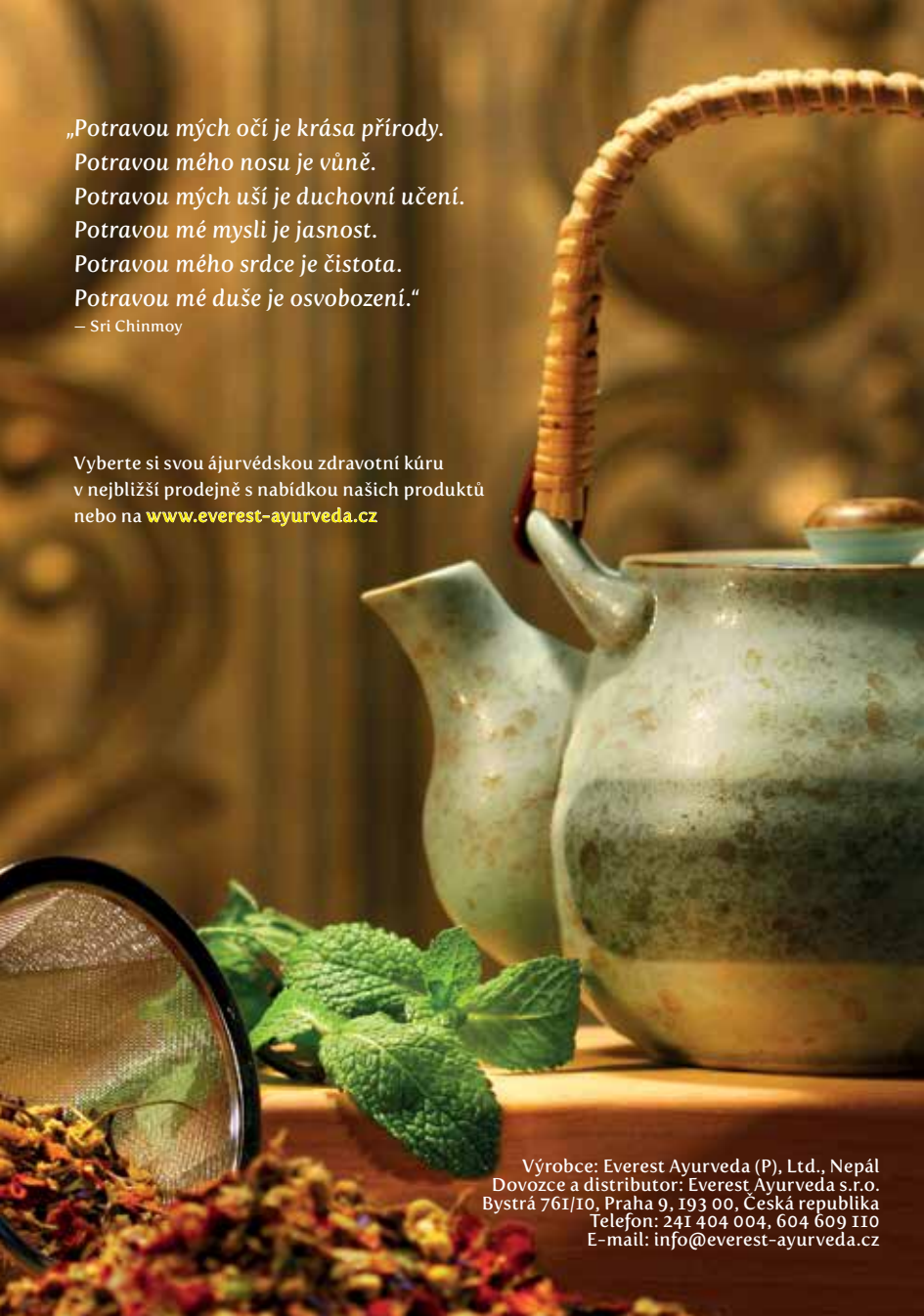
Doporučujeme užívat maximálně dva čaje zároveň. Více čajů lze střídat v denním či týdenním režimu pokud je používáme k normalizaci běžných projevů při narušení rovnováhy tělesného nebo duševního zdraví. Čaje pijeme vždy odděleně s odstupem jedné hodiny. Pokud je používáme pouze jako podpůrný či povzbuzující prostředek, můžeme nechat byliny pouze vyluhovat bez omezené doby užívání. Pro optimální působení bylinného odvaru pijeme čaje teplé a před jídlem. Specifická chuť každého čaje je součástí terapeutického působení a odpovídá ájurvédským vlastnostem šesti chutí. Proto doporučujeme nepřidávat žádná sladidla.

Užívání elixírů

Ájurvédské bylinné elixíry posilují výživu tělesných tkání (*dhátus*) a podporují očistu tělesných soustav (*srótámsi*). Jsou součástí omlazovací a revitalizační terapie těla i mysli (*rasájana*). Tradičně se zapíjejí teplým mlékem či vodou, jež ájurvédská medicína používá jako médium či prostředí (*anupána*) pro přípravu, užívání, směřování a lepší vstřebávání účinků bylinných přípravků. Dalšími prostředky zvyšujícími terapeutické působení bylin (*vehikula*) jsou med, třtinový sirup či surový cukr, přepuštěné máslo (*ghí*) nebo olej.

Doporučujeme užívat maximálně dva bylinné elixíry zároveň. Více elixírů lze střídat v denním či týdenním režimu pokud je používáme k normalizaci běžných projevů při narušení rovnováhy tělesného nebo duševního zdraví. Pro jejich optimální působení je užíváme před jídlem a odděleně s odstupem jedné hodiny. V případě závažnější nápravy tělesného nebo psychického zdraví je zapotřebí užívat elixíry v dlouhodobějším režimu ájurvédských kúr v rozmezí 1–3 měsíců v souladu s denním dávkováním uvedeným na obalu. Specifická chuť každého elixíru je součástí terapeutického působení a odpovídá ájurvédským vlastnostem šesti chutí.

V systému ájurvédského lékařství je vlažné či převařené mléko běžnou součástí zdravotních receptů pro své sattvické vlastnosti. Snižuje horkost pitta dóši a uklidňuje rozjitřené emoce. Slouží jako nutriční výživa a přináší zdravou tonizaci organismu lidem s převahou váta dóši. Podporuje tvorbu životní síly *ódžas*, která je základem zdravého imunitního systému spojeného s dostatečným zastoupením kapha dóši. U lidí s citlivým trávicím systémem či pomalým metabolismem může mléko vyvolávat zažívací potíže v podobě zahlenění, průjmu či nadýmání. V tom případě je vhodné přidat do mléka buď trochu zázvoru, hřebíčku, kardamomu, skořice nebo muškátového oříšku pro zlepšení trávicího ohně. V našem prostředí je nejvhodnější konzumovat kravské mléko především v bio kvalitě.



„Potravou mých očí je krása přírody.
Potravou mého nosu je vůně.
Potravou mých uší je duchovní učení.
Potravou mé mysli je jasnost.
Potravou mého srdce je čistota.
Potravou mé duše je osvobození.“
— Sri Chinmoy

Vyberte si svou ájurvédskou zdravotní kúru
v nejbližší prodejně s nabídkou našich produktů
nebo na **www.everest-ayurveda.cz**

Výrobce: Everest Ayurveda (P), Ltd., Nepál
Dovozce a distributor: Everest Ayurveda s.r.o.
Bystrá 761/10, Praha 9, 193 00, Česká republika
Telefon: 241 404 004, 604 609 110
E-mail: info@everest-ayurveda.cz