

RELAXAČNÍ AJURVÉDSKÉ ČAJE

Vhodně vyvážené tradiční směsi himálajských bylin pro okamžiky klidu a dobré pohody se v Tibetu, Nepálu a Bhútánu používají již po staletí k relaxaci, revitalizaci, povzbuzení a harmonizaci psychických a tělesných funkcí organismu.

Tibetští lékaři vyvinuli rozsáhlý a účinný systém zdravotní péče pomocí bylinných přípravků a nejrůznějších alternativních postupů, které se postupně rozšířily do Bhútánu a himálajských oblastí Nepálu, kde získaly svou místní podobu. V oblíbené jsou zejména zahřívací a aromatické byliny podporující dobré trávení a zažívání, které mají klíčový význam pro vstřebávání prospěšných účinků himálajských rostlin.

Připrava: Himálajské byliny se tradičně nechávají alespoň několik minut povařit v případě, že je používáme jako prostředek k optimalizaci duševních a tělesných funkcí organismu. Jednu čajovou lžičku bylinné směsi (cca 2g) nechte 3–5 minut povařit nebo přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Jedno 100g balení poskytuje 50 šálků relaxačního čaje.

Doporučené dávkování: 1–5 šálků za den

ELIXÍR HARMONIE

- ✓ *Withania somnifera* harmonizuje bioenergetický systém organismu
- ✓ *Centella asiatica* podporuje psychosomatickou rovnováhu a duševní zdraví
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* optimalizuje činnost tělesných funkcí organismu

Podle tradiční tibetské medicíny založené na ájurvédských principech je hmotná existence složena z pěti živlů: éteru, vzduchu, ohně, vody a země. Ty se v lidském těle projevují ve formě třech bioenergetických principů (dóš) váta, pitta a kapha (v tibetském pojetí vítr, žluč a hlen), které řídí harmonickou součinnost našich psychosomatických funkcí.

Váta: tělesná a duševní činnost, oběhový a lymfatický systém, nervová a dýchací soustava

Pitta: trávení a metabolismus, činnost jater a kvalita krve, mozková činnost a smyslové vjemy, tělesná teplota a vzhled pokožky

Kapha: kosterní stavba a svalstvo, kloubní aparát a tělesné tekutiny, vitalita a imunitní systém

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



HIMÁLAJSKÉ OSVĚŽENÍ

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* osvěžuje tělesné funkce organismu
- ✓ *Zingiber officinale* podporuje vytrvalost a dobrou kondici
- ✓ Povzbuzuje vitalitu a svalovou činnost

Himálaje nejsou jen domovem sněhu, ale také domovem výjimečných bylin. Ve staroindickém eposu Ramayana se vypráví příběh spojený s legendární bylinou Sanjeevani, která osvěžuje organismus a navrácí životní energii. Roste během noci, a proto je možné ji nalézt pouze do ranního východu slunce na úpatí posvátné hory Méru neboli Kailash v tibetské části Himálajů.

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



POVZBUZENÍ MYSLI

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* povzbuzuje tělo a osvěžuje mysl
- ✓ *Centella asiatica* zvyšuje pozornost a posiluje koncentraci
- ✓ Podporuje mozkovou činnost a schopnost správného rozhodování

Tibetští lámové používají kombinace těchto himálajských bylin již po celá staletí. Ve „čtyřech lékařských tantrách“ tibetské medicíny se uvádí, že povzbuzují bdělou pozornost a vnitřní vhled, přináší soucit a rozvíjí moudrost.

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

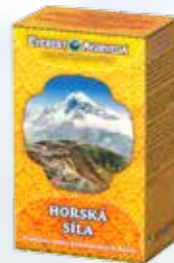


HORSKÁ SÍLA

- ✓ *Zingiber officinale* povzbuzuje při únavě a dodává sílu při vyčerpání
- ✓ *Withania somnifera* působí jako svalové tonikum a zdroj energie
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* podporuje krevní oběh a osvěžuje organismus

Šerpové z himálajské oblasti Solu Khumbu pocházejí původně z východního Tibetu. Jsou to laskaví, odolní a silní lidé dobře znalí generacemi prověřených účinků himálajských bylin, které jim na svých cestách do horských masívů dodávají sílu „tisíce jaků“.

Složení: *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum* (kůra), *elettaria cardamomum*, *asparagus racemosus*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (listy), *piper nigrum*



RELAXAČNÍ KLID

- ✓ *Boerhaavia diffusa* příznivě působí na uklidnění a relaxaci nervové soustavy
- ✓ Přináší pocit uvolnění a příjemného odpočinku
- ✓ *Nelumbo nucifera* podporuje psychickou rovnováhu a duševní zdraví

Bhútán, známý jako „Země hřmíčího draka“, je Tibeťany tradičně nazýván „Lho Men Jong“ neboli „Zemí léčivých bylin“ pro své úrodné svahy a údolí, kde se nachází více než 600 druhů zdravých prospěšných bylin vhodných pro relaxaci organismu. Panensky čistá příroda a mystická krajina v klínu Himálajů vysloužila Bhútánskému království pověst „posledního ráje na zemi“.

Složení: *boerhaavia diffusa*, *nelumbo nucifera*, *cinnamomum zeylanicum* (kůra), *cymbopogon citratus*



ČAJOVÉ ROZJÍMÁNÍ

- ✓ *Nelumbo nucifera* podporuje vnitřní mír a duševní rovnováhu
- ✓ *Centella asiatica* uklidňuje rozrušenou mysl
- ✓ Harmonizuje psychický stav při podrážděnosti a emocionálním rozladění

Buddhistická moudrost říká, že příčinou lidského neštěstí je nevědomost. Abychom ji mohli překonat, musíme se naučit ovládat své touhy, neosvícenou mysl a hněv. K dosažení duševní rovnováhy pomáhá pozitivní myšlení a dobrá vůle, uvědomělé mluvení a jednání, zdravá životospráva, sebeovládání, bdělá pozornost a meditace.

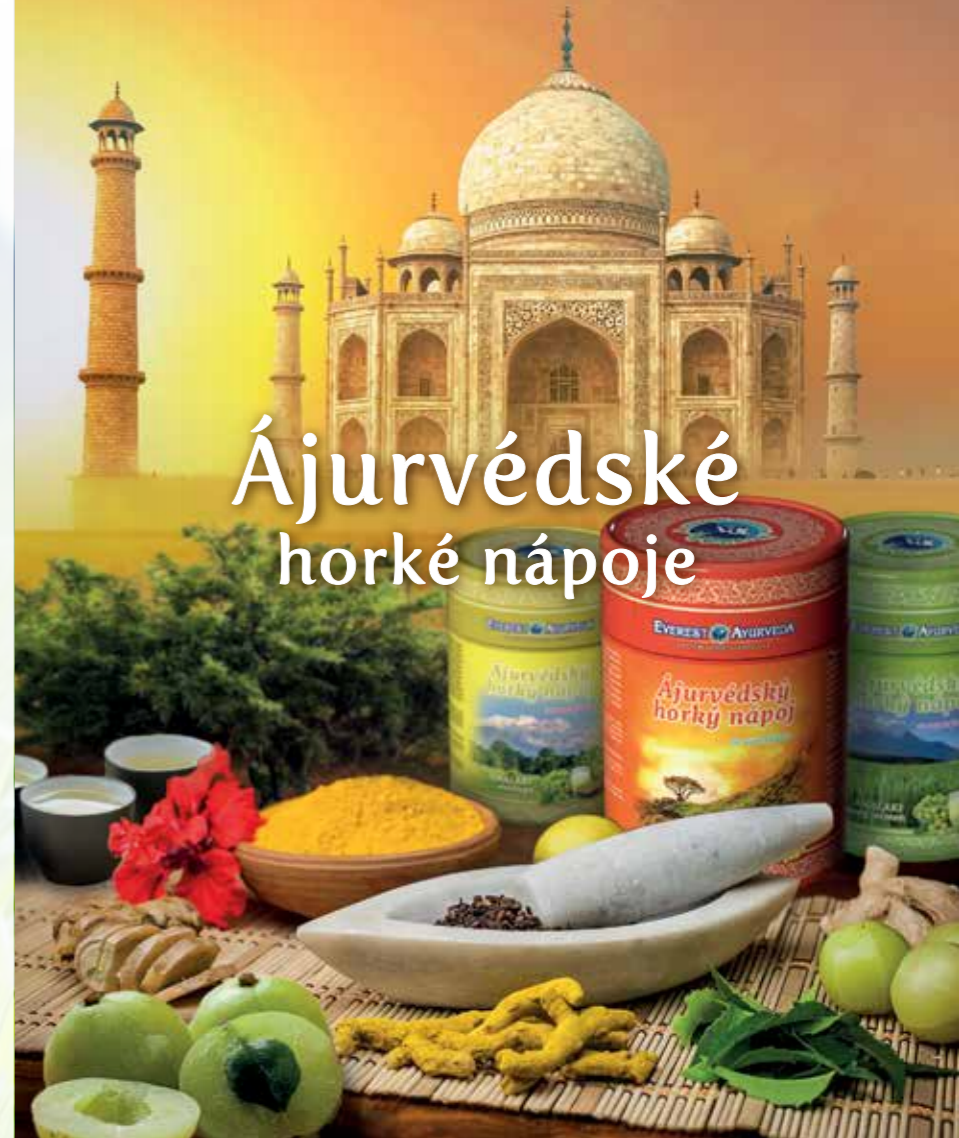
Složení: *nelumbo nucifera*, *centella asiatica*, *cinnamomum zeylanicum* (kůra), *cymbopogon citratus*, *rosa canina*, *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*



EVEREST AYURVEDA

TRADIČNÍ AJURVÉDSKÁ MEDICÍNA

Ájurvédské horké nápoje



ĀJURVÉDSKÉ HORKÉ NÁPOJE ze superfoods

Ājurvédské horké nápoje jsou připravené z takzvaných „superfoods“, které jsou výjimečné přírodní produkty s vysokým obsahem živin, vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidačních látek. Podporují imunitní systém, detoxikaci organismu, snižování cholesterolu a tělesné nadváhy. Na základě svých adaptogenních účinků významně přispívají k regeneraci, vitalitě a dobrému tělesnému i duševnímu zdraví. Omezují aktivitu volných radikálů a proces stárnutí tělesných tkání. Posilují ozdravné procesy v organismu a zvyšují odolnost vůči stresovým faktorům a nervovému vypětí.

Příprava: pro získání zdravého a chutného nápoje rozmíchejte 1 čajovou lžičku (cca 2g) jemně namleté směsi ve 250 ml teplé vody. Přidejte med podle chuti. Jedno 100g balení poskytuje 50 šálků horkého nápoje.

Doporučené dávkování: 3–5 šálků za den

AMALAKI natural – Imunita & žaludek a trávení

- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání
- ✓ Prospívá činnosti nervové soustavy
- ✓ Pomáhá s tvorbou kolagenu
- ✓ Podporuje normální funkci krevních cév, chrupavek, zubů a dásní

Složení: emblica officinalis



AMALAKI moringa – Imunita & hladina cukru a kvalita krve

- ✓ **Moringa oleifera** pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi
- ✓ Na základě svého adaptogenního působení zvyšuje odolnost vůči stresu
- ✓ Harmonizuje psychosomatické funkce organismu
- ✓ **Vitamin A** přispívá k optimální činnosti zrakových funkcí
- ✓ **Vitamin B6** pomáhá tvorbě červených krvinek
- ✓ **Železo** přispívá k přenosu kyslíku v těle
- ✓ **Riboflavin** podporuje metabolismus železa
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, moringa oleifera



AMALAKI ashwagandha – Imunita & regenerace a vitalita

- ✓ **Withania somnifera** podporuje regeneraci a omlazení organismu
- ✓ Působí jako adaptogen na přirozenou relaxaci a harmonický stav duševního zdraví
- ✓ Zvyšuje psychickou odolnost vůči stresu a hektickému způsobu života
- ✓ Pomáhá při nedostatku energie, únavě a vyčerpání
- ✓ Posiluje vitalitu a přispívá k dobré kondici organismu
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, withania somnifera



AMALAKI kurkuma – Imunita & játra a krevní oběh

- ✓ **Curcuma longa** podporuje činnost jater a jejich metabolické procesy
- ✓ Působí protizánětlivě a pomáhá s pročištěním krevního oběhu
- ✓ Prospívá dobrému vzhledu pokožky a kardiovaskulárnímu zdraví
- ✓ **Železo** přispívá k tvorbě červených krvinek a přenosu kyslíku v těle
- ✓ **Mangan** pomáhá udržovat normální stav kostí, kloubů a pojivových tkání
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, curcuma longa



AMALAKI spirulina – Imunita & svalstvo a štíhlá line

- ✓ **Arthrospira platensis** přispívá k posílení vitality při vegetariánské a veganské stravě
- ✓ Podporuje růst svalové hmoty svým vysokým obsahem bílkovin
- ✓ Normalizuje hladinu cukru v krvi
- ✓ Pomáhá s hubnutím a kontrolou tělesné hmotnosti
- ✓ **Železo** přispívá k tvorbě červených krvinek a transferu kyslíku do tělesných tkání
- ✓ **Měď** pomáhá s přenosem železa v krevním oběhu
- ✓ **Riboflavin** podporuje metabolismus železa
- ✓ **Thiamin** prospívá srdeční činnosti
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, arthrospira platensis



AMALAKI shilajit mumio – Imunita & kosti a klouby

- ✓ **Asphaltum punjabinum** pomáhá udržovat zdravý stav kloubů a pevnost kostí
- ✓ Přispívá k omlazení organismu
- ✓ Působí jako přirozený biostimulátor imunitního systému
- ✓ Posiluje tělesnou i duševní odolnost a podporuje činnost poznávacích funkcí
- ✓ Prospívá dobrému zdraví močových cest
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci kostí a chrupavek
- ✓ Přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, asphaltum punjabinum



AMALAKI mladý ječmen – Imunita & odkyselení a detoxikace

- ✓ **Hordeum vulgare** je přírodním zdrojem antioxidantů, vitamínů a minerálních látek
- ✓ Prospívá dobrému zdraví organismu
- ✓ Podporuje správnou činnost jater a žlučníku
- ✓ **Hořčík** přispívá k alkalizaci organismu a jeho elektrolytické rovnováze
- ✓ **Vitamin B6** podporuje normální tvorbu červených krvinek
- ✓ **Měď** pomáhá s přenosem železa a kyslíku v těle
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** podporuje normální funkci krevních cév
- ✓ Přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, hordeum vulgare



AMALAKI zázvor – Imunita & krční oblast a dýchací cesty

- ✓ **Zingiber officinale** přispívá ke zdravému respiračnímu systému a ochraně dýchacích cest
- ✓ Povzbuzuje přirozenou obranyschopnost organismu
- ✓ Podporuje zdravou funkci zažívací soustavy
- ✓ **Emblica officinalis** příznivě působí na činnost trávicího ústrojí
- ✓ Prospívá funkci žaludku a střevního traktu
- ✓ **Vitamin C** přispívá k energetickému metabolismu
- ✓ Optimalizuje činnost imunitního systému
- ✓ Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem
- ✓ Zvyšuje vstřebávání železa
- ✓ Snižuje míru únavy a vyčerpání

Složení: emblica officinalis, zingiber officinale

