

ÁJURVÉDSKÁ SMOOTHIES

pro posílení imunity



11 domácích receptů

AMALAKI ovoce ze světa ájurvédy

Ájurvéda je tisíciletou pokladnicí hlubokých znalostí o působení více než 600 druhů bylin a koření, které odstraňují z těla odpadní látky, regenerují jeho psychosomatické funkce a uvádí je do celkové rovnováhy a harmonie.



Ájurvédská smoothies na posílení imunity jsou založena na výjimečném indickém plodu Amalaki, který systém ájurvédské medicíny využívá přes 2500 let. Jeho vysoké množství antioxidantů a vitamínu C prospívá očištění těla od volných radikálů a povzbuzuje obranyschopnost organismu.

Objeďte spojení čerstvého ovoce s Amalaki a dalšími superpotravinami v II jednoduchých a chuťově vyvážených receptech.

Zdraví prospěšné superpotraviny

Ájurvédské směsi nápojů jsou připravené z takzvaných „superfoods“, výjimečných přírodních produktů s vysokým obsahem živin, vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidačních látek. Podporují imunitní systém, detoxikaci, snižování cholesterolu a tělesné nadváhy. Přispívají k regeneraci, vitalitě a dobrému tělesnému zdraví. Omezují aktivitu volných radikálů a proces stárnutí tělesných tkání. Posilují ozdravné procesy v organismu a zvyšují odolnost vůči stresovým faktorům a nervovému vypětí.



Embilika lékařská (amalaki) příznivě působí na činnost trávicího ústrojí. Prospívá funkci žaludku a střevního traktu.

Moringa olejodárná pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi. Na základě svého adaptogenního působení zvyšuje odolnost vůči stresu a harmonizuje psychosomatické funkce organismu.

Witání snodárná (ashwagandha) podporuje regeneraci a omlazení. 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.

Kurkumovník dlouhý podporuje činnost jater a jejich metabolické procesy. Přispívá ke kontrole zánětlivých reakcí a pomáhá s pročištěním krevního oběhu. Prospívá dobrému vzhledu pokožky a kardiovaskulárnímu zdraví.

Spirulina 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.

Shilajit mumio 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.

Mladý ječmen je přírodním zdrojem antioxidantů, vitamínů a minerálních látek. Prospívá dobrému zdraví. Podporuje správnou činnost jater a žlučníku.

Zázvorovník lékařský přispívá ke zdravému respiračnímu systému a ochraně dýchacích cest. Povzbuzuje přirozenou obranyschopnost a podporuje zdravou funkci zažívací soustavy.

Růže stolistá neboli lékárnická přispívá k čistotě pleti a revitalizaci pokožky. Pozitivně ovlivňuje její celkové prokrvení a mladý vzhled. Snižuje horkost pitta dóši a optimalizuje zrakové funkce.

Lotos indický posiluje duševní rovnováhu a srdeční činnost. Působí příznivě na zklidnění mysli a zlepšuje soustředění. Povzbuzuje při únavě.

Chřest hroznovitý (shatavari) příznivě ovlivňuje hormonální rovnováhu a činnost ženského reprodukčního systému. Působí jako rasājana pro omlazení a vitalitu organismu. Přispívá ke klidnému průběhu menstruace a pomáhá optimalizovat její cyklus. Poskytuje duševní pohodu v přechodném období.

Ájurvédská smoothies

Amalaki působí jako vynikající tonikum pro optimální funkci imunity, trávení, metabolismu, jater, krve, srdce, mozkové činnosti a nervového systému.

Je výborným doplňkem stravy jak v podobě sušeného plodu, tak i ve formě čistě rozemletého prášku v „RAW“ kvalitě, který nabízíme v kombinaci s deseti dalšími superpotravinami jako jsou: **moringa, ashwagandha, kurkuma, spirulina, shilajit mumio, mladý ječmen, zázvor, růže stolistá, shatavari a lotos indický.**

Jemně namleté směsi ájurvédských horkých nápojů můžeme v letním období výtečně a chutně použít pro přípravu ájurvédských smoothies. Stačí si jen obstarat potřebné ovoce či zeleninu a použít náš jednoduchý receptář k přípravě osvěžujících „supernápojů“.

V Amalaki najdete:

- široké spektrum **antioxidantů** (látky snižující běžný oxidační proces, který má na svědomí stárnutí a odumírání buněk)
- **vitamíny C, B1 a B2**
- **bioflavonoidy** (vitamíny podporující odolnost buněčných stěn proti pronikání volných radikálů)
- silnou koncentraci životně důležitých **esenciálních aminokyselin**
- minerály jako je **vápník, železo a fosfor**

Příprava a užívání

Doporučené ovoce omyjeme, případně oloupeme, nakrájíme na menší kousky a vložíme do mixéru. Přidáme 150 ml čisté vody a jednu čajovou lžičku jemně namleté směsi ájurvédského nápoje Amalaki dle receptu. Mixujeme 20 – 30 vteřin. Recept je určen pro 1 porci, její objem se může lišit v závislosti na velikosti ovoce (250–300 ml).

Pro lepší chuť doporučujeme smoothies připravovat vždy ze zralého a měkkého ovoce.

Některé recepty lze také připravit z odšťavněného ovoce. V tom případě přidejte lžičku namleté směsi do smíchané čerstvé šťávy a krátce promíchejte v mixéru.

Ájurvédská smoothies můžeme užívat kdykoli během dne jako zdravý doplněk stravy pro doplnění vitamínů, minerálů a antioxidantů. V případě očistné nebo regenerační kúry užívejte vámi vybraný druh 2–3krát denně po dobu 14 dnů.



Imunita & dobré trávení

posílení imunity • podpora žaludeční a střevní činnosti • svěží energie

Postačí vám:

I čajová lžička namletého Amalaki natural

I mandarinka

$\frac{1}{2}$ hrušky

3 jahody

3 lístky máty

+ 150 ml čisté vody

Obohatíte
se o vitamíny C, A, E
a získáte potřebné minerální
látky jako jsou železo,
vápník, draslík, fosfor,
hořčík, mangan a měď.

Imunita & letní osvěžení

odolnost vůči stresu • kvalita krve • dobrý zrak • harmonie těla a mysli

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki moringa

$\frac{1}{4}$ salátové okurky

$\frac{1}{2}$ hrušky

10–15 kuliček tmavých hroznů (bezsemenných)

+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny
C, A, K a B komplex.
Získáte potřebné minerální
látky jako jsou železo, draslík,
křemík, vápník, fosfor
a zinek.



Imunita & pevné zdraví

posílení imunity • dýchací cesty • prokrvení tkání • povzbuzení organismu

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki zázvor

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ manga

I mandarinka

$\frac{1}{2}$ jablka

+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny C, A, B6 a získáte potřebné minerální látky jako jsou železo, draslík a měď.

Imunita & detoxikace

detoxikace • odkyselení organismu • jaterní činnost

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki mladý ječmen

$\frac{1}{2}$ zeleného jablka

$\frac{1}{2}$ hrušky

$\frac{1}{2}$ –I kiwi

$\frac{1}{2}$ banánu

+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny C, A, E, B6 a získáte potřebné minerální látky jako jsou železo, hořčík, draslík, měď a mangan.

Imunita & omlazení

biostimulátor imunity • duševní a tělesná odolnost • zdravé kosti a klouby

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki shilajit mumio
 $\frac{1}{2}$ hrušky
15 malin
15 kuliček tmavých hroznů (bezsemenných)
+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny C, K, E, B2, B6 a B12. Získáte potřebné minerální látky jako jsou železo, hořčík, draslík, vápník, měď, mangan a fosfor.



Imunita & regenerace a vitalita

posílení životní energie • odolnost nervového systému • relaxace a duševní zdraví

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi
Amalaki ashwagandha
 $\frac{1}{2}$ banánu
3-4 jahody
4 datle
+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny C, A, E, K a B komplex. Získáte potřebné minerální látky jako jsou železo, mangan, draslík, fosfor, vápník a zinek.



Imunita & fitness a štíhlá linie

štíhlá linie • posílení svalstva • zdroj bílkovin • dobrá kondice

Postačí vám:

1 čajová lžička namleté směsi Amalaki spirulina
½ banánu
20 borůvek
10 kuliček tmavých hroznů (bezsemenných)
+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se
o vitamíny C, B1, B2,
B6 a bílkoviny. Získáte po-
třebné minerální látky jako
jsou draslík, hořčík, měď,
železo, mangan, chrom
a zinek.

Imunita & podpora metabolismu

kvalita krve a jaterní činnost • protizánětlivý účinek • kardiovaskulární zdraví

Postačí vám:

1 čajová lžička namleté směsi Amalaki kurkuma
½ banánu
2 meruňky
4 datle
10 kuliček tmavých hroznů (bezsemenných)
+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se
o vitamíny C, A, E, K,
betakarotén, B komplex
a kyselinu pantothenovou.
Získáte potřebné minerální
látky jako jsou draslík,
železo, hořčík, mangan
a zinek.

Imunita & krásná pleť

revitalizace pokožky • mladý vzhled • dobrý zrak

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki růže
I hruška
2 jahody
10 kuliček světlých hroznů
+ 150 ml čisté vody



Obohatíte se o vitamíny C, K, E a kyselinu listovou. Získáte potřebné minerální látky jako jsou vápník, draslík, mangan a fosfor.

Imunita & duševní pohoda

zklidnění mysli • schopnost soustředění • klid a vyrovnanost

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi Amalaki lotos
I banán
 $\frac{1}{2}$ hrušky
10 kuliček světlých hroznů (bezsemenných)
+ 150 ml čisté vody



Obohatíte se o vitamíny C, K, E a B6. Získáte potřebné minerální látky jako jsou draslík, hořčík, vápník a fosfor.

Imunita & harmonie pro ženy

hormonální rovnováha • ženské zdraví a vitalita • psychické uvolnění

Postačí vám:

I čajová lžička namleté směsi

Amalaki shatavari

$\frac{1}{2}$ jablka

10 borůvek

2–3 švestky (nebo 4–5 sušených švestek –
v tom případě nejprve chvíli louhujte v horké
vodě nebo nechte namočené přes noc)

+ 150 ml čisté vody

Obohatíte se o vitamíny
C, A, B1, B2. Získáte po-
třebné minerální látky jako
jsou draslík, vápník, fosfor,
železo, hořčík a zinek.



Seznam obsažených vitamínů a minerálních látek

Bílkoviny přispívají k růstu svalové hmoty a k udržení normálního stavu kostí.

Beta glukán z ječmene snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Draslík přispívá k optimální činnosti svalů a nervové soustavy. Prospívá normálnímu fungování krevního tlaku.

Fosfor přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Prospívá funkci nervové soustavy a napomáhá optimalizovat psychický stav. Působí příznivě na normální činnost svalů a přispívá k elektrolytické rovnováze.

Kyselina pantothenová přispívá k energetickému metabolismu a normální činnosti kognitivních funkcí.

Mangan přispívá k normální tvorbě pojivových tkání a k udržení optimálního stavu kostí. Prospívá energetickému metabolismu.

Měď přispívá k normálnímu metabolismu a přenosu železa v těle. Působí příznivě na pigmentaci vlasů a pokožky.

Sacharidy přispívají k obnově svalových funkcí při únavě a vyčerpání.

Thiamin přispívá k optimální činnosti srdce.

Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí a zubů. Pomáhá snižovat pokles kostního minerálu. Přispívá k normální funkci nervových přenosů a k optimální činnosti svalů.

Vitamín A přispívá k normálnímu metabolismu železa. Prospívá zrakovým funkcím a optimálnímu stavu pokožky.

Vitamín B2 (riboflavin) přispívá k udržení optimálního stavu červených krvinek a k normální funkci metabolismu železa. Působí příznivě na stav sliznic, pokožky a zraku.

Vitamín B6 přispívá k normálnímu metabolismu bílkovin a glykogenu. Působí příznivě na regulaci hormonální aktivity. Přispívá k normální tvorbě červených krvinek a k přirozenému metabolismu homocysteinu. Prospívá funkci nervové soustavy a normální psychické činnosti.

Vitamín B12 přispívá k normální tvorbě červených krvinek a k přirozenému metabolismu homocysteinu. Prospívá funkci imunitního systému, nervové soustavy a napomáhá optimalizovat psychický stav.

Vitamín C přispívá k energetickému metabolismu a optimální činnosti imunitního systému. Pomáhá ochraňovat buňky před oxidativním stresem. Zvyšuje vstřebávání železa. Snižuje míru únavy a vyčerpání. Přispívá k optimální činnosti nervové soustavy. Podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci krevních cév, kůže, kostí, chrupavek, zubů a dásní.

Vitamín E přispívá k normální srážlivosti krve.

Vitamín K přispívá k normálnímu stavu kostí.

Voda přispívá k udržení normálních tělesných a rozpoznávacích funkcí. Pomáhá optimální regulaci tělesné teploty.

Zinek přispívá k normálnímu metabolismu sacharidů. Pomáhá regulovat kyselé a zásadité prostředí v organismu. Podporuje optimální činnost rozpoznávacích funkcí. Prospívá plodnosti a funkci reprodukčních orgánů. Přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi. Působí příznivě na stav zraku, pokožky, vlasů a nehtů.

Železo přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu. Pomáhá s přenosem kyslíku v těle. Přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Letní příprava osvěžujícího amalaki

Nemáte-li po ruce žádné ovoce, nevadí. Pro získání osvěžujícího nápoje na léto rozmíchejte 1 čajovou lžičku některé z jemně namletých směsí Amalaki ve 250 ml teplé vody a přidejte med podle chuti. Nechte odstát na pokojovou teplotu. Pití studených nápojů není v souladu s ájurvédskou praxí a proto se nedoporučuje. Chladná tekutina vytváří toxiny, které se v těle hromadí jako odpadní látky neboli *áma*.

Zimní příprava horkého amalaki

Pro přípravu horkého Amalaki v chladném období zalijte směs horkou vodou a přidejte med podle chuti.

Ájurvédské horké nápoje významně přispívají k regeneraci, vitalitě a dobrému tělesnému zdraví. Omezují aktivitu volných radikálů a proces stárnutí tělesných tkání. Posilují ozdravné procesy v organismu a zvyšují odolnost vůči stresovým faktorům a nervovému vypětí.



Poznávejte s námi ájurvédu na:
www.everest-ayurveda.cz

 www.facebook.com/everestayurveda.cz

 www.instagram.com/everestayurveda

