

*„Tam, kde je zdravie,
nie je žiadne miesto
pre chorobu.“*



Planet Ayurveda™

Holistic Healing through herbs



Trh je plný výživových doplnkov na rôzne zdravotné problémy...

My v Planet Ayurveda kladieme obrovský dôraz na to, aby sme vytvorili čo najefektívnejšie prírodné produkty a najmä, aby ich užívanie prinášalo hmatateľné výsledky.

Pri ich príprave postupujeme striktne podľa prastarej Ajurvedy. Všetky naše výživové doplnky sú pripravené na základe receptov overených časom. Každý produkt je vytvorený výlučne z bylinných extraktov a u každého sa prísne testuje jeho čistota a konzistencia. Keď si kupujete produkt značky Planet Ayurveda, môžete sa spoľahnúť že:

- Je to čisto prírodný produkt, bez akýchkoľvek pridaných aditív, plnív a iných pomocných látok.
- Boli použité 100% vegetariánske kapsuly vyrobené z rastlinnej celulózy.
- Naše kapsule obsahujú až 500 mg štandardizovaného extraktu.
- V našich kapsuliach používame výhradne štandardizovaný extrakt, nie mletý prášok zo surových rastlín. V tomto type extraktu sa určuje % zastúpenie účinných látok, pričom úroveň koncentrácie je veľmi vysoká.
- Všetky naše produkty dôkladne testujeme akreditovanými laboratóriami v rámci EU na obsah ťažkých kovov (olovo, ortuť, kadmium, arzén) a mikrobiológiu (E.coli a Salmonella).

Surový prášok verzus Extrakt verzus Štandardizovaný extrakt

„V Ajurvéde sa uvádza, že denná dávka čistých bylinných práškov by mala byť 3 - 6 gramov. Ak teda vložíme do kapsulí prášok z rastlín, nedosiahneme pri danom množstve žiadne výsledky. Ak chceme dosiahnuť dobré výsledky pri malom dávkovaní v kapsuliach, je kľúčové použiť extrakty.

Preto sme vyvinuli bylinné štandardizované extrakty, ktorými plníme naše kapsule. Používam ich už viac ako 15 rokov vo svojej praxi a dosahujem vďaka nim výborné výsledky.“

Dr. Vikram Chauhan, CEO a zakladateľ značky Planet Ayurveda, ajurvédsky doktor MD, Gold medalist

Planet Ayurveda používa na plnenie svojich prírodných ajurvédskych kapsulí výhradne najúčinnnejšiu formu - štandardizovaný extrakt. Viac o ich výrobe si môžete prečítať na www.planetayurveda.sk

Zaujímavosti:

Dr. Vikram pripravil a odprezentoval prednášku o bylinných produktoch a ajurvéde pre Princa Charlesa a Camilu Parker počas ich návštevy v Indii. Dr. Vikram pracoval ako ajurvédsky lekár bez nároku na honorár pre mnohé charitatívne organizácie. Jeho úlohou bolo šíriť svoje znalosti o účinkoch bylín medzi chudobnými dedičanmi v Indii.

Ajurvédski experti Planet Ayurveda

Dr. Vikram Chauhan MD je zakladateľom a riaditeľom spoločnosti. Je vyštudovaným lekárom Ajurvédskej medicíny a expertom na konzultácie v oblasti ajurvédskej medicíny. Má rozsiahle skúsenosti s bylinami a ich použitím.

Pravidelne vystupuje v národných a aj medzinárodných televíziách, prispieva do odborných periodík. Od r. 1999 vedie zdravotné ajurvédské centrum v Chandigarhe, v Indii.

Je expertom na pulznú diagnostiku, diagnostiku na základe zmien na jazyku, farmakológiu bylín a ajurvédsku liečbu akútnych a chronických komplikovaných ochorení, ako je napríklad zlyhanie obličiek, zlyhanie pečene, podporné programy pre liečbu rakoviny, detoxikačné programy, astma, alergie, myopatia a rôzne nervové ochorenia.

Odborné ocenenie: Cena Vaidya Shiromani Ward za výnimočné služby v oblasti Ajurvedy.



Dr. Madan Gulati MD je špecialista na očistu Panchkarma a jógu, na ochorenia spôsobené amébami, artritídu, diabetes melitus, bronchiálnu astmu, vysoký krvný tlak, rakovinu, predčasné starnutie a ďalšie chronické ochorenia.

Zaujímá sa predovšetkým o liečbu komplikovaných prípadov. Vedie svoje vlastné zdravotné centrum. Má akademický titul B.A.M.S (Bachelor of Ayurvedic medicine and Surgery) so ziskom zlatej medaily za ukončenie štúdií.

Je držiteľom diplomu v jóge a Panchkarme (postup pre očistu tela). Je zástupcom riaditeľa nemocnice a vedúcim oddelenia Ajurvedy oddelenia AYUSH (Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy). Odborné ocenenie: Cena Vaidya Shiromani Ward za výnimočné služby v oblasti Ajurvedy.



KAPSULE

100% prírodné 500mg kapsule plnené štandardizovanými extraktami, poťah s rastlinnej celulózy

ALOE VITALS kapsuly

V minulosti používali Aloe predovšetkým ženy na liečbu rôznych kožných problémov a tiež na omladenie a zjemnenie pleti. Za najúčinnnejšiu v rámci rodiny Aloe sa považuje Aloe Barbadensis. Používa sa pri rôznych kožných ochoreniach, vrátane chronického ekzému. Vitamíny C a E pomáhajú koži zregenerovať sa po zápale, ktorý sprevádza mnohé kožné ochorenia. Pomáha zvlhčovať pokožku – udržiava suchú kožu dostatočne hydratovanú. Podporuje zdravú obnovu kože a pomáha koži efektívne tvoriť obrannú bariéru. Používa sa aj na ženské problémy ako je nepravidelná menštruácia, PMS syndróm, cysty na vaječníkoch atď., na čistenie krvi, pri ochoreniach pečene a obličiek, pri žalúdočných vredoch, vysokom krvnom tlaku a zápaloch v tele.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



AMALAKI RASAYAN kapsuly

Amla (*Emblica officinalis*) je neuveriteľne bohatý prírodný zdroj vitamínu C (niektoré zdroje uvádzajú Amlu ako najbohatší zdroj vitamínu C vôbec). Pozitívne vplýva na zníženie hladiny cholesterolu a obsahuje mnohé antioxidanty, ktoré napomáhajú v boji s voľnými radikálmi a tým pôsobi proti vzniku vážnych ochorení ako je napr. rakovina. Ajurvéda jej prisudzuje omladzujúcu vlastnosť, dodáva silu a sviežosť. Slúži ako prevencia pred hromadením ťažkých kovov. Pomáha pri ochoreniach očí, najmä zápaloch a celkovo zlepšuje zrak.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➕



ARJUNA kapsuly

V ajurvéde sa Terminalia arjuna považuje za najúčinnnejšiu bylinu na posilnenie srdca a podporu celého srdcovocievneho systému. Pomáha pri srdcových ochoreniach, ale taktiež napomáha odstraňovať problémy metabolizmu, ktoré vedú k oslabeniu srdca a k jeho zlyhaniu. Arjuna je efektívna pri ochoreniach ako je zablokovanie koronárnych tepien, vysoký cholesterol, kongestívne srdcové zlyhanie, trombóza a ďalšie ochorenia srdca. Arjuna sa označuje aj za afrodisiakum, má močopudný účinok a používa sa pri bolestiach uší (bolest lokalizovaná v strednom a vnútornom uchu). Spolu s ďalšími ajurvédskymi bylinami sa používa pri liečbe diabetu.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➕ Pitta: ➖ Kapha: ➖



ASHWAGANDHA kapsuly

Ashwagandha (*Withania somnifera*) zlepšuje schopnosť tela udržať si fyzickú silu a zlepšuje adaptáciu organizmu na rôzne typy stresu. Pravidelné užívanie Ashwagandhy dodá svalom naspäť silu, uľaví od ich bolesti a uvoľní celý svalový systém. Ashwagandha je nervové tonikum, zlepšuje fyzickú aj psychickú výdrž. Ashwagandha má vysoký obsah železa a zvyšuje hladinu hemoglobínu, posilňuje tkanivá, „čistí“ myseľ, posilňuje nervovú sústavu a podporuje pokojný spánok. Podporuje pamäť, sexuálne schopnosti a redukuje šedivenie vlasov.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➕





ALLERG CARE kapsuly

Obsahuje byliny, ktoré pôsobia synergicky pri kontrole akútnych aj chronických alergií. V ajurvéde sa používa pri respiračných alergiách, alergii na peľ, kožných alergiách (žihľavka, ekzém) a problémoch s ranným kýchaním a astme. **Haridra** (Curcuma longa): prítomnosť kurkumínoidov v tejto byline vykazuje antioxidačné, protizápalové vlastnosti a vlastnosti ochraňujúce bunky. Používa sa externe aj interne na mnohé ochorenia kože. Uľavuje od bolesti, zápalu, opuchov, vyrážok a podráždení spojených s alergickou reakciou. **Neem** (Azadirachta indica): Má protialergické, antibakteriálne, protivírusové, antidiabetické, antiseptické a krv čistiace vlastnosti. Je prírodným čističom krvi. **Shirish** (Albizia lebbok): má fungicídne, antimikrobiálne, antihistaminické účinky. Používa sa pri liečbe vriedkov, svrbenia, ekzému, žihľavky, eozinofílie, herpesu a iných kožných problémov. **Ashwagandha** (Withania somnifera): obsahuje withaferín a withanolidy, ktoré stabilizujú alergické reakcie. Používa sa na všetky typy respiračných a kožných alergií.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



BOSWELLIA CURCUMIN kapsuly

Kapsule Boswellia-Curcumin predstavujú účinnú kombináciu bylín s výrazným protizápalovým účinkom. Sú jedným z najúčinnějších doplnkov pri liečbe artritídy a všetkých typoch rakoviny. Boswellia má **protizápalový a anti-artritídny účinok v prípade akútnych aj chronických zápalov**. Nevytvára analgetický efekt, ale **potláča zápal, skutočnú príčinu bolesti**. **Boswellia redukuje opuch kĺbov a rannú stuhnutosť, zvyšuje mobilitu kĺbov a znižuje bolesť u artritídy**. Kurkumín **podporuje pohyblivosť kĺbov**, ale má taktiež neuroprotektívny účinok a napomáha **správnej funkcii kardiovaskulárneho systému**. Kurkumín je bylina **so silným protizápalovým účinkom**. Jej účinok je porovnateľný s kortikosteroidmi.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➕ Kapha: ➖



BRAHMI kapsuly

Brahmi (Bacopa monnieri) **povzbudzuje a posilňuje celú nervovú sústavu a mozog** ako aj **kardiovaskulárnu sústavu**. Má **vynikajúce povzbudivé účinky na pamäť**. Pravidelné užívanie Brahmi so sebou prináša schopnosť lepšie zvládať stres. Okrem jasnejšieho myslenia Brahmi navodzuje pocit pokoja a spokojnosti. Ako nervové tonikum sa používa po prekonaní mozgovej porážky, nervového zrútenia alebo pri vyčerpaní a tiež u ľudí trpiacich ADD, keďže zlepšuje schopnosť sústrediť sa na prácu alebo aktivitu. **Má pomocný účinok u ľudí trpiacich epilepsiou**. Využíva sa pri liečbe Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



CALM EASY kapsuly

Ajurvédské byliny na **upokojenie mysle**. Odporúčame predovšetkým ľuďom, ktorí pociťujú vnútorný nepokoj a majú **problém so zaspávaním napriek tomu, že sú unavení (kvôli nepokoju mysle)**. **Brahmi (Bacopa monnieri)**: pravidelné užívanie Brahmi so sebou prináša schopnosť lepšie zvládať stres a umožňuje potrebné upokojenie tkanív mozgu a nervového systému. Okrem jasnejšieho myslenia Brahmi navodzuje pocit pokoja a spokojnosti. Má unikátnu schopnosť poskytnúť novú energiu a mentálnu silu. **Ashwagandha (Withania somnifera)**: v rámci ajurvédy je najlepším prírodným nervovým tonikom. Upokojuje celý nervový systém. Uvoľňuje stress, znižuje nervozitu, upokojuje myseľ a navodzuje spokojnosť mysle. **Valeriána (Valeriana wallichii)**: upokojuje nervovú sústavu, napomáha vyrovnať sa so stresom a úzkosťou a pomáha v boji s depresiou.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➕



DIGESTION SUPPORT (Podpora trávenia) kapsuly

Obsahujú zmes jedinečných bylín popísaných v Ajurvéde ako byliny s najlepším účinkom na trávenie. Tieto **byliny pomáhajú udržiavať prirodzenú PH rovnováhu v žalúdku a pomáhajú s trávením všetkých typov jedla**. Synergicky pôsobia a regulujú kyslosť, nadúvanie ako aj zápchu. **Amla** stimuluje vylučovanie žalúdočných štiav a napomáha tráveniu jedla. **Haritaki** pôsobí proti nadúvaniu a plynatosti, zmierňuje zápchu. **Bahera** účinkuje proti prekyslenosti a zápche a napomáha vylučovaniu štiav. **Sounf** (fenikel) pomáha pri bolestiach brucha spôsobenej plynmi a pri zápche. **Dhania** (koriander) zlepšuje apetít, uľavuje od zápchy a plynatosti. **Pippali** (piepor) zvyšuje apetít a pomáha pri problémoch s trávením, posilňuje celý tráviaci systém. **Jeerak** (rasca) uľavuje od bolesti pri trávení spôsobenej plynatosťou a nadúvaním.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖

DIABLEEN kapsuly

Zmes ajurvédskych bylín, ktoré ajurvéda dlhodobo odporúča pri diabete a komplikáciách ním spôsobených: **Methika** (Trigonella foenum graecum): má vysoký obsah rozpustnej vlákniny, ktorá znižuje hladiny krvného cukru, keďže spomaľuje trávenie a absorpciu karbohydrátov. Zlepšuje väčšinu metabolických symptómov spojených s cukrovkou 1. a 2. typu, upravuje glukózovú toleranciu a redukuje v tele cholesterol. **Gurmar** (Gymnema sylvestre): je tiež známy ako „ničiteľ cukrov“, znižuje absorpciu cukrov z čreva a zvyšuje hladiny inzulínu. Prítomnosť gymnemických kyselín má protizápalové a antidiabetické vlastnosti. **Haridra** (Curcuma longa): Haridra je najbežnejšie používaná bylina na terapeutické účely. Je efektívna pri liečbe cukrovky a infekcií močového ústrojenstva. **Karvellak** (Momordica charantia): známa ako horká tekvička, má antidiabetické vlastnosti, znižuje úroveň krvnej glukózy. **Jambul** (Syzygium cumini): je najbežnejšie používaná bylina pri liečbe cukrovky a s tým spojenými symptómami. Bylina premieňa škrob na energiu a znižuje úroveň krvnej glukózy. Redukuje časté močenie a pocity bodania vyskytujúce sa u diabetických pacientoch.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: + Pitta: - Kapha: -



FEMALE HEALTH SUPPORT (Starostlivosť o zdravie žien) kapsuly

Ashoka, Shatavari a Lodhra synergicky vyvažujú narušené dóše vata a pitta, **upravujú ženský menštruačný cyklus, uľavujú od bolestivej a nepravidelnej menštruácie. Posilňujú celý reprodukčný systém a regulujú hormonálnu nerovnováhu. Sú taktiež užitočné pri neplodnosti žien.** Odporúčajú sa tiež **pri endometrióze, cystách na vaječníkoch a pri myóme maternice.** **Ashoka** (Saraca indica): má chladivé účinky, je veľmi užitočná pri hormonálnej nerovnováhe. Pôsobí ako uvoľňovač bolesti, pomáha pri bolestivej menštruácii, opuchoch a bolesti kdekoľvek v tele. Je veľmi užitočná pri regulácii menštruačného cyklu a pri vyvažovaní pohlavných hormónov. Zlepšuje u žien výdrž a silu. Taktiež sa používa pri silnej menštruácii, bolestivej menštruácii, krvácaní maternice a myóme maternice. **Lodhra**: (Symplocos racemosa): používa sa na podporu zdravia u žien, vysoko efektívna pri silnej menštruácii, uvoľňuje tkanivá maternice, je veľmi užitočná pri bielom výtoku. Často sa používa po pôrode. Má vynikajúce účinky u žien počas menopauzy. **Shatavari** (Asparagus racemosus): uchováva u žien zdravý reprodukčný systém a pomáha zvyšovať libido. Tiež je veľmi efektívna pri endometrióze a myóme maternice. Podporuje zdravú produkciu mlieka u dojčiacich matiek. Shatavari podporou pri uvoľňovaní hormónov zvyšuje záujem ženy o jej sexuálny život. Vynikajúco pôsobí u žien v menopauze a redukuje kolísanie nálad a návaly tepla.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



FENUGREEK kapsuly

Fenugreek (Trigonella foenum) je známa tiež pod názvom senovka grécka. Jej domovom je Európa. Fenugreek je vzpriamená rastlina s bielymi kvetmi a hnedými hranatými semenami. Indický názov pre ňu je Methi. Bežne sa používa v indickej kuchyni. Má výraznú vôňu a mierne horkú chuť. Pomáha udržiavať **zdravú hladinu cukru a tukov v krvi a podporuje správnu cirkuláciu krvi. Pomáha udržiavať u žien zdravý reprodukčný systém.** Priaznivo sa podieľa na **zdravom metabolizme tukov. Podporuje trávenie a normálnu funkciu žalúdka – najmä udržanie PH hladiny. Súčasne podporuje imunitný systém, podporuje svalstvo.**

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



GARCINIA kapsuly

Garcinia (Garcinia Camogia) je užitočná pri všetkých formách obezity a pri nadmernej hmotnosti bez ohľadu na jej príčinu, či už je to nadmerný príjem kalórií, sedavý spôsob života alebo ochorenie. Garcinia napomáha rýchlejšim spaľovaním tukov, čo vedie k znižovaniu váhy. Garcinia obsahuje kyselinu HCA, ktorá **zabraňuje ukladaniu tuku a podporuje spaľovanie kalórií**, výsledkom čoho je viac energie a menší telesný objem. Kyselina HCA navyše **pozitívne ovplyvňuje úroveň cholesterolu v krvi.** V skratke kyselina HCA: znižuje apetít, podporuje mozog aby namiesto ukladania tukov, tuky spaľoval. Ovplyvňuje hladinu serotonínu.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



GILOY kapsuly

Giloy (Tinospora cordifolia) sa v ajurvéde označuje pre svoje široké použitie pojmom amrita (preklad: nesmrteľnosť). Je známa aj pod názvom „indický chinín“, ajurvéda ju pozná pod názvom Guduchi. Tinospora cordifolia pôsobí ako **antioxidant**, v ajurvéde sa už po stáročia používa na **podporu imunity.** Má **priaznivý vplyv hneď na niekoľko telesných funkcií** (funkcia pečene, dýchací systém, močové cesty). Priaznivo sa tiež podieľa na metabolizme lipidov. Giloy má tiež **adaptogénne účinky.**

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -





GOTU KOLA kapsuly

Gotu kola (Pupočník ázijský, Centella asiatica) rastie v Ázii, predovšetkým v Indii. Obsahuje niekoľko aktívnych látok, najmä steroly, glykosidy, saponíny a triterpény. Gotu kola **prispieva k správnej periférnej cirkulácii a funkcii celého kardiovaskulárneho systému. Podporuje trávenie a má priaznivý vplyv najmä na žalúdok.** Prispieva tiež **k normálnym poznávacím (kognitívnym mozgovým) funkciám.** Gotu kola je bohatá na vitamíny A, B, E a K, obsahuje vysoký podiel horčika. Zachováva **mozgové funkcie** a **podporuje koncentráciu.** Udržiava správne fungujúci metabolizmus. Používa sa ako **prevencia pred psychickým vyčerpaním.** Využíva sa v prípade **neuropatie spôsobenej diabetom.** Vyrovnáva v tele psychické energie Satva, Radžas a Tamas.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➕



GREEN ESSENTIALS kapsuly

Sú vhodné vždy, keď chcete **zbaviť telo škodlivých látok a zároveň doplniť základné živiny.** **Hroznové jadierka** sú bohatým zdrojom vitamínu E. Pomáhajú v boji proti voľným radikálom. Pomáhajú udržiavať optimálnu hladinu cholesterolu a koncentráciu glukózy v krvi. Majú silný protizápalový účinok. **Mladá pšenica** sa používa pre svoje čistiace účinky na organizmus, pomáha odstrániť toxíny z tela (z krvi a z pečene), vrátane zvyškov drog, ťažkých kovov atď. **Spirulina platensis** je známa pre svoje protizápalové vlastnosti a ako bohatý prírodný zdroj vitamínov a minerálov. **Zelený čaj** je bohatý zdroj antioxidantov (polyfenoly), vitamínov, minerálov a ďalších živín. Podporuje metabolizmus, napomáha pri chudnutí. **Amalaki** je neuveriteľne bohatý prírodný zdroj vitamínu C. Pozitívne vplyva na zníženie hladiny cholesterolu. Obsahuje mnohé antioxidanty, ktoré napomáhajú v boji s voľnými radikálmi, napomáha odstraňovať toxíny z tela.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



GUGULLIPID kapsuly

Gugullipid obsahuje živicu zo stromu Guggul (Commiphora mukul), ktorá **podporuje zdravú hladinu cholesterolu v krvi.** Guggul obsahuje aktívne zložky Z-guggulsterón a E-guggulsterón, ktoré dokážu **znižovať hladinu cholesterolu a úroveň triglyceridov.** Guggulsteróny dokážu **zmeniť metabolizmus cholesterolu v pečeni** (znižujú jeho tvorbu). Guggul pôsobí ako **antioxidant**, ktorý zabraňuje oxidácii LDL cholesterolu, tým **chráni pred aterosklerózou.** Taktiež **redukuje lepivosť u krvných doštičiek**, čím znižuje riziko kôrnatenia tepien. Guggul napomáha **redukovať v tele nadbytočný tuk a tým pomáha kontrolovať hmotnosť**, zvyšuje činnosť štítnej žľazy a tým **podporuje chudnutie.**

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



GYMNEMA SYLVESTRE kapsuly

Gymnema Sylvestre, známa tiež pod názvom Gurmar, sa tradične používa v ajurvédskej medicíne, pričom sa využíva predovšetkým jej vlastnosť **prispievať k udržaniu normálnej hladiny cukru v krvi.** Aktívnou zložkou je kyselina gymnemová. Zistilo sa, že peptid gurmarín, ktorý obsahuje extrakt z listov gymnemy, ovplyvňuje schopnosť chuťových pohárikov pri rozoznávaní sladkej a horkej chuti. Predpokladá sa, že pri zvýšení intenzity prežívania sladkej chuti ľudia prirodzene obmedzia celkový príjem sladkého jedla, čo môže byť dôležité pri udržiavaní hladiny cukru v krvi aj **pri udržiavaní optimálnej váhy.**

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➕ Pitta: ➖ Kapha: ➖



CHANCA PIEDRA (Phyllanthus niruri) kapsuly

Chanca piedra je španielsky názov pre rastlinu Phyllanthus niruri. Voľne preložené znamená tento názov „drvič kameňov“ alebo „ten, čo rozbíja kamene“. Chanca piedra totiž napomáha rozdrobiť a vylúčiť žľzníkové aj obličkové kamene. Phyllanthus niruri obsahuje veľa účinných látok: flavonoidy, terpenoidy, alkaloidy, polyfenoly, taníny, saponíny a ďalšie. V ajurvéde známa aj pod názvom Bhumi Amla sa používa najčastejšie na **podporu trávenia a podporu činnosti pečene.** Phyllanthus niruri **podporuje funkciu močových ciest a vylučovaciu funkciu obličiek.** Taktiež má priaznivý vplyv na **celkovú obranyschopnosť a odolnosť organizmu.**

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➕ Pitta: ➖ Kapha: ➖

HAIR GROWTH FORMULA (Podpora rastu a kvality vlasov) kapsuly

Ajurvedská čisto prírodná kombinácia **na udržanie zdravých vlasov, predchádza rednutiu a strate vlasov, slúži na zmiernenie problémov s vlasmi a riešenie ich skrytých príčin**. V tele vyrovnáva tri energie - satva, radžas a tamas, tiež tri dóše - vata, pitta a kapha. Taktiež podporuje cirkuláciu krvi v tele. **Yashtimadhu** (Glycyrrhiza glabra, sladké drievko): jedna z najlepších bylín proti starnutiu. Podporuje rast nových vlasov a povzbudzuje pamäť. Predchádza strate vlasov. **Ashwagandha** (Withania somnifera): má adaptogénne a omladzujúce vlastnosti, redukuje fyziologický a psychologický stres. Celkovo napomáha pocitu pohody a predchádza strate vlasov. Pomáha regenerácii nových vlasov. **Bhumiamla** (Phyllanthus niruri): je veľmi efektívnou bylinou na odstraňovanie voľných radikálov z tela. Odbúrava toxíny a omladzuje telo. Obsahuje látky, ktoré zamedzujú predčasnej strate vlasov. Tiež zabráňuje šediveniu vlasov. **Bhringraj** (Eclipta alba): zastavuje starnutie, v tele vyrovnáva dóšu pitta. Má vynikajúce vlastnosti pri predchádzaní straty vlasov, predčasnóm šedivení a rozštiepených končekoch. Je veľmi efektívna pri raste vlasov a posilňovaní vlasových korienkov. **Amalaki** (Embolica officinalis): je najbohatším prírodným zdrojom vitamínu C a antioxidantov, predchádza predčasnému šediveniu vlasov a starnutiu. Používaním tejto bylinky sa rovnako predchádza predčasnej strate vlasov. **Brahmi** (Bacopa monnieri): má vynikajúce účinky na nervový systém, je prirodzenou ochranou buniek a antioxidantom, tiež odstraňuje z tela toxíny.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



IMMUNE BOOSTER kapsuly

Zmes plná antioxidantov na zlepšenie vitality a udržanie zdravia. Jedinečná kombinácia zložiek zlepšuje metabolizmus a odstraňuje voľné radikály z organizmu. Redukuje poškodenia buniek a tým ovplyvňuje znaky predčasného starnutia, ako je šedivenie vlasov, starecké škvrny a vrásky. Podporuje imunitu a udržiava telo v kondícii, napomáha redukovať toxíny vytvorené v tele zlým životným štýlom a chorobami. **Chanca piedra** sa v ajurvéde používa na ochranu pečene, napomáha pečeni vylučovať toxíny z tela. Má antioxidačné vlastnosti, pôsobí proti baktériám aj vírusovým infekciám. **Hroznové jadierka** sú bohatým zdrojom vitamínu E, pomáhajú ničiť voľné radikály. Obsahujú alkaloid resveratrol, ktorý pomáha bojovať proti rakovine prostaty. **Amalaki** je neuveriteľne bohatým prírodným zdrojom vitamínu C. Obsahuje mnohé antioxidanty, ktoré napomáhajú v boji s voľnými radikálmi. Napomáha odstraňovať toxíny z tela. **Ko-lostrum** je bohaté na imunoglobulíny, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu a bojujú proti vzniku najzávažnejších ochorení. Je prírodným zdrojom vitamínu A, urýchljuje regeneráciu na bunkovej úrovni.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖



INDICKÁ ECHINACEA kapsuly

Indická echinacea (Adrographis paniculata) je veľmi rozšírená najmä v ázijských krajinách **pri liečbe rôznych infekcií**. Indický farmaceutický priemysel ju bežne používa ako zložku liekov. V ajurvéde sa indická echinacea (u nás známa pod pojmom právenka latnatá) používa predovšetkým **na podporu imunitného systému** ako aj na **podpornú liečbu pri vírusových ochoreniach**. Je častou zložkou ajurvédskych formulácií. Účinnou zložkou obsiahnutou v listoch sú andrographolidy.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➕ Pitta: ➖ Kapha: ➖



KABAJ MUKTI kapsuly

Obsahujú tie najlepšie ajurvédské byliny na očistu čriev a pomoc pri tráviacich ťažkostiach, najmä pri nadúvaní a zápche. **Haritaki** je veľmi užitočnou rastlinou pre celý tráviaci systém. Prečisťuje celý tráviaci trakt bez toho, aby spôsobovala hnačku či krče. Pôsobí veľmi účinne a zároveň jemne na žalúdok a nespôsobuje hnačku. Posilňuje črevá, zlepšuje fungovanie tráviaceho systému a čistí črevá od nahromadených nánosov. **Sennový list** sa oddávna používa pri zápche. Používa sa na zmäkčenie stolice a uľahčenie vyprázdňovania. Je užitočný pri hemoroidoch, operácii hrubého čreva a konečníka. **Fenikel** je užitočný pri nadmernej plynatosti, pri bolestiach brucha spôsobenej plynmi a prekyslenosťou ako aj pri zápche. **Trivrit** sa používa v ajurvéde pre svoje očistujúce účinky, keďže pomáha odstraňovať toxíny z tela. Používa sa pri nadúvaní, zápche a nedostatočnej peristaltike čriev. Táto rastlina je obzvlášť obľúbená pri problémoch s hemoroidmi, keďže zmierňuje svrbenie, pálenie, začervenanie a opuch v ich okolí. **Zázvor** napomáha odstrániť toxíny z tela. Pomáha pri tráviacich ťažkostiach, zmierňuje plynatosť. Obsahuje látku gingerol, ktorá pôsobí proti rakovinovým bunkám hrubého čreva.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ➖ Pitta: ➖ Kapha: ➖





KARELA kapsuly

Karela (*Momordica charantia*), u nás tiež známa pod názvom horká tekvička, sa v ázijských kultúrach a špeciálne v ajurvédскеj medicíne dlhodobo používa **na podporu liečby diabetu**, najmä u ľudí, ktorí neužívajú inzulín a tiež **na podporu liečby psoriázy**. Ajurvéda označuje horkú tekvičku za jeden z najlepších prírodných prostriedkov **na kontrolu cukru v krvi**. Patrí tiež medzi najlepšie prírodné zdroje chrómu a horčíka. Je bohatá na prírodný vitamín A a vitamín C.

Ajurvédске vlastnosti: Vata: + Pitta: - Kapha: -



KURKUMÍN kapsuly

Kurkumín (*Curcuma longa*) sa používa v ajurvédскеj aj čínskej medicíne pre svoje **široké pôsobenie na mnohé telesné funkcie**. *Curcuma longa* má **priaznivý vplyv na normálnu činnosť pečene, krvný obeh, imunitný systém, nervovú sústavu, dýchací systém, stav pokožky aj stav kĺbov**. Prispieva tiež k **duševnej pohode**. U nás sa bežne používa rozomletý koreň rastliny *Curcuma longa* ako korenie – kurkuma. V našich kapsuliach nájdete účinnejšiu formu – štandardizovaný extrakt v pomere 7:1.

Ajurvédске vlastnosti: Vata: - Pitta: + Kapha: -



LIV SUPPORT (Pečeň) kapsuly

Kombinácia bylín vo formulácii Liv Support sa v ajurvéde používa ako podpora **pri rôznych ochoreniach pečene** ako aj na samotnú **regeneráciu pečene**. Zložky: **Kalmegh** (Právenka latnatá) – známa ako indická echinacea, sa v ajurvéde používa pre svoje hepatoprotektívne (ochraňuje pečeň) a hepatostimulačné (podporuje pečeň) účinky. Napomáha podporiť imunitu a posilniť pečeň. **Bhringraj** (Eklipta biela) – eklipta sa používa ako tonikum na obnovu pečene a v ajurvéde sa používa pre svoje výnimočné účinky pri regenerácii pečene. **Saral** (Borovica roxburghová) – kôra borovice roxburghovej je bohatá na antioxidanty, ktoré napomáhajú znovu naštartovať organizmus a zefektívniť proces regenerácie. **Kasani** (Čakanka siata) – napomáha zlepšiť trávenie a chrániť pečeň od ďalšieho poškodenia. V ajurvéde sa odporúča pri ochoreniach ako je stukovatená pečeň, anorexia a ďalšie ochorenia pečene.

Ajurvédске vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



MALE SUPPORT FORMULA kapsuly

3 najúčinnnejšie rastliny **na podporu mužských reprodukčných orgánov**. **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) patrí medzi najsilnejšie prírodné afrodisiaká. Zvyšuje sexuálnu túžbu a zároveň dodáva telu potrebnú energiu na jej naplnenie. U mužov podporuje líbido a výdrž, zvyšuje počet spermíí. Je výnimočne nápomocná pri nastolení rovnováhy celej hormonálnej sústavy. **Shilajit (mumio)** pomáha u mužov zvyšovať plodnosť. Tiež sa pozorovalo, že po pravidelnom užívaní shilajitu počas 8 týždňov sa zvýšila u mužov kvalita aj počet spermíí. Pomáha aj pri zvyšovaní sily a výdrže. **Gokshura** (*Tribulus Terrestris*) sa v ajurvédскеj ale aj čínskej medicíne od nepamäti používa na podporu reprodukčného systému u mužov. Podporuje zdravie mužských reprodukčných orgánov. Je čoraz obľúbenejší aj medzi mužmi atlétmi, ktorí sa snažia zväčšiť svalovú hmotu zvýšením produkcie testosterónu.

Ajurvédске vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



MANJISTHA kapsuly

Manjisthu (chebula srdcovitá) si ajurvéda cení pre jej vynikajúci účinok na očistu krvi. Táto vlastnosť sa využíva najmä pri rôznych kožných ochoreniach. Podporuje tiež správne fungovanie celého močového systému a funguje ako prevencia pred tvorbou obličkových kameňov. Manjistha znižuje zvýšenú pitta dóšu, t.j. redukuje nadmernú horúcosť (oheň) v tele. V ajurvéde sa preto používa pri liečbe chorôb zapríčinených zvýšenou Pitta dóšou. Podporuje elimináciu toxínov, má antitoxický účinok, má antibakteriálny a antimikrobiotický účinok, napomáha podporovať imunitu a zlepšovať trávenie.

Ajurvédске vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -

MORINGA kapsuly

Moringa sa v Indii používa pre svoje **antioxidačné účinky** a pozitívny vplyv na **zvýšenie obranyschopnosti** pred rôznymi infekciami. V našich kapsuliach nájdete vysoko koncentrovaný extrakt z kôry moringy, v pomere až 12:1. Extrakt z jej kôry sa využíva v ajurvéde predovšetkým **pri kardiovaskulárnych ochoreniach, na zlepšenie cirkulácie krvi a zníženie vysokého krvného tlaku**. Moringa taktiež obsahuje množstvo vitamínov, minerálov a ďalších prírodných látok, vďaka čomu sa radí medzi superpotraviny. Z hľadiska ajurvédy znižuje dóše Vata a Kapha.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: + Kapha: -



NEEM kapsuly

Neem priaznivo ovplyvňuje **obranyschopnosť organizmu** pred vírusmi, baktériami a plesňami. V Indii sa používa ako **prírodné antibiotikum**. Ďalej sa používa v ajurvédskej medicíne pri liečbe rôznych ochorení spôsobených zvýšením energií Pitta a Kapha, ako sú rôzne **kožné ochorenia** (psoriáza, ekzémy, svrbenie pokožky), leukoderma (poruchy pigmentácie), lepra, tráviace ťažkosti (vredy, vracanie), **bolesť a zápal kĺbov**. Neem sa taktiež používa na **urýchlenie hojenia rán a vredov**. Neem sa predáva v podobe prášku aj kapsulí plnených práškom z rastliny. V našich kapsuliach ale nájdete účinnejšiu formu – štandardizovaný extrakt v pomere až 10:1.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: + Pitta: - Kapha: -



REN PLAN (Obličky) kapsuly

Ajurvédskymi lekármi pripravená kombinácia na očistenie obličiek a tým zlepšenie celkovej funkcie obličiek. Ren Plan harmonizuje činnosť obličiek a celkovo podporuje ich činnosť. V ajurvéde sa odporúča kombinácia týchto rastlín **pri akejkoľvek chorobe obličiek, ochoreniach močového traktu, pri močových a obličkových kameňoch ako aj pri pacientoch, ktorí podstupujú dialýzu**. **Saral** (Borovica roxburghová): pomáha regulovať rovnováhu elektrolytov. Zlepšuje proces filtrácie, čím podporuje vylučovanie toxínov z tela. **Kalmegh** (Právenka latnatá) je kráľovnou horčín. V ajurvéde sa používa ako vysokoúčinný čistič toxínov. **Kheera** (extrakt zo semien uhorky šalátovej): napomáha regulovať úroveň minerálov, čím pomáha predchádzať niektorým ochoreniam obličiek. **Moolisatv** (extrakt zo semien redkvy siatej): napomáha regulovať a podporovať funkciu obličiek. Podporuje očistu obličiek a pomáha im zbaviť sa nežiadúceho materiálu, ktorý spôsobuje prekážky v normálnom fungovaní obličiek. **Revand chini** (extrakt z koreňa rebarbory himalájskej): používa sa na očistu obličiek a regulovanie ich funkcie. Očisťuje krv od dusíkatých odpadových látok, ktoré spomaľujú činnosť obličiek.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -



RUMOGIN5 kapsuly

Obsahujú vysokoúčinný extrakt z kurkumy, boswellie a zázvoru obohatený o extrakt z čierneho korenia a dlhého korenia. V ajurvéde sa využíva synergický efekt týchto bylín a korenín predovšetkým **pri liečbe zápalových ochorení kĺbov a chrčtice**. **Kurkuma** má priaznivý vplyv na normálnu činnosť pečene, krvný obeh, imunitný systém, nervovú sústavu, dýchací systém, stav pokožky aj stav kĺbov. Je obľúbená pre svoj silný protizápalový účinok. **Čierne korenie** (Piperín) podporuje celkovú imunitu ľudského organizmu. Má protizápalové vlastnosti. Piperín zvyšuje absorpciu kurkumínu a tým výrazne zefektívňuje jeho protinádorový efekt. **Zázvor** napomáha odstrániť toxíny z tela. Pomáha pri tráviacich ťažkostiach, zmierňuje plynatosť. Obsahuje látku gingerol, ktorá pôsobí proti rakovinovým bunkám hrubého čreva. **Boswellia serrata** obsahuje boswellové kyseliny, ktoré dokážu bojovať so zápalom, používa sa pri liečbe rôznych typoch akútnych aj chronických zápalov, boswellia zároveň redukuje opuch. **Dlhé korenie** sa používa na spaľovanie toxínov, posilnenie žalúdka a podporu trávenia. Taktiež priaznivo ovplyvňuje funkciu pľúc a priedušiek.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: + Kapha: -



SHATAVARI kapsuly

Shatavari (Asparagus racemosus) sa v ajurvéde považuje za **najúčinnejšiu bylinu na podporu laktácie, posilnenie maternice** a ženských orgánov, **podporu otehotnenia u žien a zvládnutie menopauzy**. Používa sa **pri únave a nervozite u žien**, celkovej slabosti a nepokoji. U dospievajúcich dievčat **napomáha produkovať ženské hormóny**, u dospelých **pozitívne vplyva na ovuláciu a plodnosť**. Shatavari napomáha vyživovať maternicu, **prípravuje ženské orgány na tehotenstvo a pôsobí ako prevencia pred prirodzeným potratom**. Používa sa pri problémoch so slabými kosťami a osteoporózou u žien.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: +





SHILAJIT kapsuly

Shilajit (Black bitumen) známy aj ako Mumio, je živcová substancja podobná gume, ktorú tvoria organické látky. V ajurvéde sa shilajit označuje pojmom rasayana - omladenie. V Sanskrite znamená slovo Shilajit „Ničiteľ slabosti“ a „Dobyvateľ hôr“. V Indii sa v rámci ajurvédy používa na mnohé ochorenia. Traduje sa, že ajurvédski lekári verili, že neexistuje žiadna choroba, ktorá by sa Shilajitom nedala vyliečiť. Zaznamenalo sa niekoľko hlavných účinkov Shilajitu: Shilajit je **bohatý na antioxidanty**, ktoré naše telo potrebuje, aby vyplavilo toxíny a zlepšilo stav buniek. Je bohatý na kyselinu listovú a humínové kyseliny, ktoré sú nápomocné **pri psychickom strese a fyzickej záťaži**. V ajurvéde sa používa na upokojenie mysle a zníženie dopadov stresu ako aj **na zlepšenie prenosu nervových signálov a impulzov v tele**. Využíva sa tiež **na zvýšenie výdrže**. Napomáha obnoviť výdrž a silu aj v sexuálnej sfére. Shilajit obsahuje minerály, ktoré napomáhajú metabolizmu a enzymatickým činnostiam. Napomáha obnovovaniu buniek – **zlepšuje bunkovú regeneráciu**.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ⚡ Pitta: ⚡ Kapha: ⚡



STRESS SUPPORT kapsuly

Stress Support Formula obsahuje tie najlepšie ajurvédské byliny na zvládanie stresu a nervozity: **Ashwagandha** je v rámci ajurvédy najlepším prírodným nervovým tonikom. Upokojuje celý nervový systém a uvoľňuje stres. Znižuje nervozitu a navodzuje spokojnosť mysle, čím napomáha bojovať s negatívnymi adaptogénmi. **Brahmi** navodzuje pocit pokoja a spokojnosti. Má unikátnu schopnosť poskytnúť novú energiu a mentálnu silu. Brahmi má vynikajúce uplatnenie u ľudí, u ktorých je kľúčové jasné myslenie pod tlakom, pomáha znížiť nespokojnosť a redukovať rozptyľovanie zapríčinené nervozitou, vďaka čomu umožňuje dosiahnuť koncentráciu pri práci pod tlakom. **Valeriána** upokojuje nervovú sústavu. Napomáha vyrovnať sa so stresom a úzkosťou a pomáha v boji s depresiou.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ⚡ Pitta: ⚡ Kapha: ⚡



TRIBULUS POWER kapsuly

Tribulus známy aj pod indickým názvom Gokshura sa v ajurvédskej ale aj čínskej medicíne od nepamäti používa **na podporu reprodukčného systému u mužov**. Tribulus terrestris **podporuje zdravie mužských reprodukčných orgánov**. Je čoraz obľúbenejší aj medzi mužmi atlétmi, ktorí sa snažia **zväčšiť svalovú hmotu** zvýšením produkcie testosterónu. Plody tribulusu a jeho nadzemné časti obsahujú veľa rôznych zložiek, vrátane saponínov, glykosidov, flavonoidov, alkaloidov, tanínov a esenciálnych olejov. Za najaktívnejšie komponenty sa považujú steroidné saponíny, vrátane protodioscínu.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ⚡ Pitta: ⚡ Kapha: ⚡



TRIPHALA kapsuly

Triphala sa považuje za **najlepší ajurvédsky prípravok na očistu čriev**. Zmenšuje problémy so **zápchou prirodzenou cestou**. Kombinácia troch ovocí v Triphale je užitočná **pri odstraňovaní tukov z tela**. Upravuje metabolizmus pečene a napomáha telu zbaviť sa nadbytočných tukov. Kapsule Triphala nevyvolávajú návyk, nespôsobujú kŕče ani hnačky. Z celého systému napomáha triphala **odstraňovať toxíny veľmi jemne**. Triphala napomáha redukovať aj vnútorné toxíny, ako je napríklad **vyšoká úroveň kyseliny močovej, vysoká úroveň cholesterolu a iných metabolitov**. Zvyšuje apetít a **zlepšuje proces trávenia**, napomáha vyčistiť tráviaci systém a **uľahčuje priebeh migrén**. S Triphalou sa spájajú aj ďalšie účinky, ako je napríklad **lepšia kvalita pokožky a kože**.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ⚡ Pitta: ⚡ Kapha: ⚡



TULSI kapsuly

Tulsi (Ocimum sanctum) je veľmi dôležitou zložkou v mnohých ajurvédskych sirupoch **proti kašľu a liekov na uľahčenie vykašliavania**. Napomáha **mobilizovať hlien v prípade bronchitídy a astmy, uvoľňuje hlien z bronchiálnej trubice**. Používa sa pri bežnom prechladnutí, chrípke, horúčkach, ochoreniach dýchacieho traktu, na podporu imunity aj na podporu funkcie obličiek. Tulsi má ochranný účinok proti negatívnym dopadom environmentálnych toxínov. Je bohatá na **prírodné antioxidanty**, vitamín A a C a vápnik. Pravidelné užívanie Tulsi kapsulí napomáha telu **efektívne bojovať s infekciami**. Tulsi je prirodzený imuno-modulátor. Predpokladá sa, že by mohla efektívne podporiť liečbu zložitých ochorení, ako je napríklad AIDS.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: ⚡ Pitta: ⚡ Kapha: ⚡

TUMOTRIM kapsuly

Vysokoúčinný extrakt z kurkumy s extraktom z čierneho korenia (kurkumín & piperín). Spolu s extraktami z ďalších ajurvédskych bylín sa táto kombinácia v ajurvéde používa **pri všetkých zápalových ochoreniach a ako podpora liečby rakoviny**. Kurkuma pozitívne ovplyvňuje mnohé telesné funkcie: činnosť pečene, krvný obeh, imunitný systém, nervovú sústavu, dýchací systém, stav pokožky aj stav kĺbov. Prispieva tiež k duševnej pohode. **Čierne korenie** podporuje celkovú imunitu ľudského organizmu. Má protizápalové vlastnosti. Piperín zvyšuje absorpciu kurkumínu a tým výrazne zefektívňuje jeho protinádorový efekt. **Boswellia serrata** obsahuje boswellové kyseliny, ktoré majú silný protizápalový účinok. Používa sa pri akútnych aj chronických zápaloch, zároveň redukuje opuch. **Tulsi** má antimikrobiálne vlastnosti a protizápalové účinky. Je veľmi užitočná pri infekciách dýchacieho traktu, pomáha odstraňovať hlieny z bronchiálnej trubice. **Ashwagandha** napomáha pri liečbe ochorení nervového systému. Zvyšuje výkonnosť svalov a odolnosť. Posilňuje telo a obmedzuje únavu spôsobenú nahromadením negatívnych energií v tele. Funguje ako „rasayan“, t.j. substancia, ktorá pomáha pri predčasnom starnutí a osviežuje celé telo. **Zázvor** napomáha odstrániť toxíny z tela. Obsahuje látku gingerol, ktorá pôsobí proti rakovinovým bunkám hrubého čreva.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: 🚫 Pitta: 🚫 Kapha: 🚫



WEIGHT GAIN FORMULA

(Podpora chuti do jedla) kapsuly

Prírodný bylinkový doplnok **na nárast hmotnosti**. Reguluje telesný metabolizmus, pričom poskytuje efektívne výsledky u ľudí s podváhou. Kapsuly **zlepšujú výdrž, odolnosť a zvyšujú hmotnosť jedinca**. Obsahujú kombináciu bylín, ktoré **pracujú synergicky na zlepšovaní sily svalov, ich pružnosti a nárastu hmotnosti svalov**. **Ashwagandha** (Withania somnifera): Je jednou z najbežnejších bylín na nárast hmotnosti. Je prospešná pre svalový systém, keďže pretvára nadmerný tuk na svalstvo. Ashwagandha poskytuje vhodnú výživu, fyzickú výdrž a redukuje v tele tuk. **Vidanga** (Embelia ribes): Vidanga má horúcu potenciu a zvyšuje v tele metabolizmus. Zväčšuje hmotnosť zdokonalením tráviaceho ohňa. Udržiava zdravý tráviaci systém. **Haritaki** (Terminalia chebula): Haritaki hrá významnú úlohu pri správnom fungovaní tráviaceho systému. Bylinka zlepšuje trávenie, zvyšuje chuť do jedla a vylepšuje energiu a imunitu, uvoľňuje zápchu, stratu chuti do jedla a udržiava v tele zdravú svalovú hmotu. **Bibhitaki** (Terminalia bellirica): Bibhitaki obsahuje esenciálne vitamíny, minerály, proteíny, tanínovú kyselinu, kyselinu elagovú, galovú atď., ktoré poskytujú telu výživu. Bibhitaki zvyšuje imunitu a podporuje dlhovekosť. **Amalaki** (Phyllanthus emblica): Amalaki sa používa predovšetkým pre svoje omladzujúce účinky. Zvyšuje telesnú vitalitu, imunitu a podporuje metabolizmus. Pozitívne ovplyvňuje zvyšovanie hmotnosti a udržiava celkovú silu svalov v tele. Antioxidačné vlastnosti odstraňujú voľné radikály a pomáhajú pri regenerácii buniek. **Saunf** (Foeniculum vulgare): Feniklové semienka pôsobia ako digestíva a stimulujú chuť do jedla. Používajú sa pri strate chuti do jedla, nevoľnosti, zlom trávení, bolesti v žalúdku, nafukovaní a anorexii. **Pippali** (Piper longum): Toto korenie zvyšuje úroveň metabolizmu, čím sa automaticky zvyšuje hmotnosť. Napráva stratu chuti do jedla, stimuluje tráviaci oheň a redukuje bolesť v prípade nafukovania. **Jeerak** (Cuminum cyminum): Rasca má vynikajúce výsledky pri rozličných problémoch, ako je slabá imunita, strata chuti do jedla, problémy s trávením a podváha. Výborne funguje pri naberaní váhy.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: 🚫 Pitta: 🚫 Kapha: 🚫



VASAKA kapsuly

Vasaka (Adhatoda vasica) je veľmi dobre známa bylina **na podporu celého dýchacieho systému**. Používa sa napríklad **pri kašli** ale aj **pri astme**. Má **upokojujúci účinok**. V Sanskrite má rôzne názvy: vasako, vasika, vasa, bhishangmata, sinhika. V ajurvéde sa tradične používa pri problémoch s hlasom, krvácaním, horúčkach, vracaní, diabete, lepre aj tuberkulóze.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: 🚫 Pitta: 🚫 Kapha: 🚫



PRÁŠKY

100% prírodné prášky na vnútorné použitie



NEEM PATRA POWDER

Neem Patra Powder Planet Ayurveda je 100% prírodný prášok z listov rastliny Azadirachta Indica (Neem) určený predovšetkým na vnútorné použitie. Použiť ho môžete ale aj zvonku na skrášenie pleti a vlasov do Vami pripravených krémov a pletových másk, zábalov na vlasy či zubných pást. Pre viac informácií pozrite NEEM kapsule.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: + Pitta: - Kapha: -



VARA CHURNA

Je jedna z najznámejších a najčastejšie používaných ajurvédskych kombinácií vôbec. Vara Churna je 100% zmes pripravená z prášku 3 ovocí. Jej zloženie je rovnaké ako u kapsulí Triphala, pričom sa ale jedná o 100% prášky, nie o extrakty. Pre viac informácií o jej účinkoch pozrite Triphala Kapsule.

Ajurvédské vlastnosti: Vata: - Pitta: - Kapha: -

www.planetayurveda.sk

 info@planetayurveda.sk

 +421 905 106 232