

EVEREST  AYURVEDA®

TRADITIONAL AYURVEDIC MEDICINE

Harmonie und Gesundheit aus dem Himalaya

Original zertifizierte Mischungen ayurvedischer Kräuter
für das geistige Wohlbefinden und körperliche Fitness

Ayurveda-Tees zur Entspannung



Ayurvedische Heißgetränke



Nahrungsergänzungsmittel

Die Grundlagen der ayurvedischen Medizin

Herkunft der ayurvedischen Medizin

„Wissen vom Leben“. Die Ayurveda stellt das älteste umfassende Medizinsystem dar, das die Grundlagen einer gesunden Lebensweise beschreibt. Diese Lehre hat ihren Ursprung in den Veden, Schriften Indiens aus der fernen Vergangenheit. Die Veden gehen auf die inneren Erkenntnisse erleuchteter Weiser (Rishis) zurück. Die erste bedeutende Schrift über die ayurvedische Medizin (Charaka Samhita) ist um 1000 v. Chr. erschienen. Das zweite Lehrbuch (Sushruta Samhita) erschien ein Jahrhundert später und behandelt die ayurvedische Chirurgie. Das dritt wichtigste ayurvedische Dokument (Ashtanga Hridaya) entstand im 7. Jahrhundert n. Chr. und stellt eine übersichtliche Zusammenstellung der zwei früheren Lehrbücher dar. In dem Zeitraum zwischen dem 5. Jh. v. Chr. und dem 5. Jh. n. Chr. verbreiteten sich die Grundlagen der ayurvedischen Medizin in alle Teile der damals bekannten Welt (China, Tibet, Persien, Arabien, Ägypten, Griechenland und dem Römischen Reich), wo sie sich mit den lokalen Traditionen und Kulturgewohnheiten vermischten. Auf dieser gemeinsamen Grundlage entstanden dann nach und nach verschiedene Schulen und Systeme der Naturheilkunde. Deshalb wird die Ayurveda auch als „die Mutter aller Heilsysteme“ bezeichnet.



Grundprinzipien und die drei Gunas

Die Seele oder Atman ist ein bewusster Teil und die direkte Manifestation des höchsten spirituellen Seins – Brahman – im physischen Körper. Der wahre Zweck des Körpers ist, die Wirklichkeit und das innere Licht der Seele zu manifestieren. Wenn der Körper gesund und stark ist, dann kann der Mensch die Weisheit und innere Führung der Seele besser wahrnehmen. Die Seele ist die eigentliche Essenz des Lebens und die wahre Quelle unserer Heilungsfähigkeiten. Im Leben eines jeden Menschen kommt der Zeitpunkt, zu dem er erkennt, dass er nicht nur das ist, was er denkt, sieht oder mit den Sinnen wahrnimmt. Er wird erkennen, dass er die Seele ist, der innere Bewohner des Körpers und der bewusste Beobachter der Erfahrungen des Lebens. Sobald die Seele den Körper verlässt, verfällt dieser und kehrt zurück in die fünf Elemente der Natur.

Die Grundlagen der Ayurveda entstammen dem philosophischen System Sankhya, dessen Verfasser der große Weise Kapila war. Die Weisen im alten Indien sahen in allem existierendem Leben zwei Grundprinzipien wirken: die männliche Kraft des Geistes, die das reine Bewusstsein der Seele (Purusha) darstellt, und die weibliche Kraft der Natur – die schöpferischen Energie der Materie (Prakriti). Die Verbindung dieser zwei Prinzipien brachte die Geburt von Wesen mit einem individuellen Bewusstsein, Verstand und Selbst hervor. Das weibliche Prinzip setzt sich aus drei Gunas (kosmischen Qualitäten) – Sattva, Rajas und Tamas – zusammen. Die Gunas sind die subtilen Energien, die die Kraft des Geistes oder Bewusstseins an die äußere Form des Lebens binden.

Die fünf Elemente und drei Doshas

(Gunas) sind die fünf Elemente der Natur – Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – entstanden, die im menschlichen Körper in individueller Weise vereint sind und sich selbst in Form der drei biologischen Grundprinzipien (Doshas) – Vata, Pitta und Kapha (in der tibetischen Auffassung: Wind, Galle und Schleim) – manifestieren. Jeder Mensch wird mit einem einzigartigen Mischungsverhältnis dieser Energien geboren, das unsere einzigartige körperliche und psychische Form hervorbringt. Im Laufe des Lebens weicht der Anteil der verschiedenen Doshas (Vikriti) aus verschiedenen Gründen vom ursprünglichen angeborenen Zustand (Prakriti) ab, was folglich Auswirkungen auf unseren geistigen und körperlichen Gesundheitszustand hat. Geistiges Bewusstsein, Gedanken, Gefühle, zwischenmenschliche Beziehungen, Ernährung, Tagesablauf, Lebensstil, Jahreszeit und die Umgebung, in der wir uns bewegen, das alles wirkt sich auf das Gleichgewicht oder Ungleichgewicht der Doshas aus. Die drei Grundprinzipien des Lebens – Vata, Pitta und Kapha – können wir nicht getrennt und unabhängig voneinander betrachten. Ihre Funktionen sind miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig. Die Kenntnis der Weise oder des Weges, wie jedes dieser Doshas sich auswirkt, ermöglicht es uns, ihre Erscheinungsformen in gemischten Konstitutionen richtig zu erkennen. Die meisten Menschen haben eine gemischte Konstitution.



Charakteristische Typen

Zu den drei grundlegenden charakteristischen Typen Vata, Pitta und Kapha kommen sieben weitere Mischtypen hinzu: Vata-Pitta, Pitta-Vata, Vata-Kapha, Kapha-Vata, Pitta-Kapha, Kapha-Pitta, Vata-Pitta-Kapha. Wenn wir eine Natur haben, bei der Pitta vorherrscht, dann sind wir ein Pitta-Typ. Wenn wir uns zum Beispiel gleichermaßen mit den Eigenschaften von Vata und Pitta identifizieren können, dann sind wir ein Mischtyp – ein Vata-Pitta-Typ. Jedoch selbst im Falle eines Mischtyps ist immer ein Typus vorherrschender als der andere. Ein zu gleichen Teilen ausgewogener Vata-Pitta-Kapha-Typ ist eine sehr seltene Ausnahme. Entwickelt sich bei einem Menschen, der dem Vata-Typ entspricht, eine Krankheit, so ist dies überwiegend auf eine deutliche Zunahme seiner Vata-Energie zurückzuführen. Gewinnt eine der drei Energien die Oberhand, drückt sich dies stets in

„Wenn wir uns selbst besser verstehen, werden wir auch andere Menschen und die Welt um uns herum besser verstehen.“ – Ayurvedische Weisheit

psychischer Unausgeglichenheit und einer gestörten Funktion einiger Organe im Körper aus. Unsere Aufgabe ist es also, diese Energien erneut in das ursprüngliche Gleichgewicht zu bringen. Das Verständnis der psychosomatischen Prinzipien der Doshas ist der Schlüssel zu einer gesunden und ausgewogenen Lebensführung. Wenn wir uns der Wirkung und des Einflusses der Doshas bewusster werden, werden wir in der Lage sein, solche Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu vermeiden, die später eine Vielfalt von Krankheiten verursachen können.

Die Sichtweise der ayurvedischen Medizin

Die ayurvedische Medizin stellt eine ganzheitliche und einfache Form des Behandlungsansatzes dar. Er zielt darauf ab, sich selbst zu verstehen und tiefere Ursachen unseres Gesundheitszustands aufzudecken. Die ayurvedische Medizin versucht zum Kern des Problems zu gelangen und die wahre Ursache der Krankheit zu entdecken – ob der Ursprung auf eine schlechte Ernährung, Lebensgewohnheiten, erbliche Belastung, negatives Denken oder ein emotionales oder energetisches Ungleichgewicht zurückzuführen ist. Sie gibt uns einen Einblick in den Gesamtzusammenhang, der unseren psychischen und körperlichen Zustand hervorbringt und beeinflusst. Die ayurvedische Medizin verweist vor allem auf eine bewusste Vorbeugung und einen gesunden Lebensstil, weil es immer einfacher ist, eine Krankheit in ihren Anfängen zu heilen, als in einem fortgeschrittenen Stadium, wenn es bereits zu Schädigungen des Körpergewebes gekommen ist. Rund siebenzig Prozent der Krankheiten haben ihren Ursprung in einer falschen Ernährung. Daher hängt der Erfolg einer ayurvedischen Therapie zum einen von einer richtigen Ernährung ab, und zum anderen auch von unserer Bereitschaft einige unserer derzeitigen Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu ändern, weil sie oft die Ursache unserer gesundheitlichen Probleme darstellen. Die richtige Einstellung, eine starke Willenskraft und die Entschlossenheit unsere Gesundheitsprobleme zu lösen, sind der Grundstein des Erfolges.

Der ayurvedische Ansatz

Die Ayurveda betrachtet den Menschen als eine untrennbare und innerlich verflochtene Einheit von Körper, vitaler Energie, Verstand und Seele. Die ayurvedische Medizin richtet ihren Fokus nicht auf die Symptome selbst, sondern meist auf die Ursachen der psychosomatischen Unausgewogenheiten, die jeder Krankheit vorausgehen. Ein Symptom wird lediglich als ein Signal oder eine Warnung angesehen, dass etwas im Körper nicht in Ordnung ist und eine Korrektur auf einer tieferen Ebene notwendig ist. Somit strebt die ayurvedische Medizin danach, im Einklang mit den Grundsätzen eines gesunden Lebensstils den natürlichen Zustand der Harmonie im Körper wieder herzustellen, der sich als geistige und körperliche Gesundheit offenbart. Folgt man einem ayurvedischen Programm des positiven Wandels, einschließlich guter Ernährung und regelmäßigem Gebrauch von Kräutern, ist es möglich verschiedenartige Beschwerden und chronische Leiden wie Hautkrankheiten, Probleme mit der Atmung, Verdauungsstörungen, Migräne, Übergewicht, Probleme des Blutkreislaufs und gynäkologische Schwierigkeiten zu beseitigen. Weitere Leiden wie Beschwerden der Wirbelsäule, der Gelenke und Muskeln, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Stress können ebenfalls überwunden werden.

Die Ursachen von Krankheiten

Gesundheit ist ein optimaler Zustand – ein harmonisches Funktionieren des gesamten Organismus. Gesundheit ergibt sich aus dem Gleichgewicht der drei biologischen Grundenergien (Vata, Pitta, Kapha) entsprechend dem angeborenen individuellen Zustand (Vikriti), sowie dem ausgewogenen Zustand der Körpergewebe und ihrer Funktionen, der Sinnesorgane, des Verstandes und des psychischen Bewusstseins. Jeder Mensch wird mit einem ausreichenden Maß an gesundem Menschenverstand ausgestattet, damit er in der Lage ist, zwischen Angemessenem und Unangemessenem, zwischen Gesundem und Schädlischem zu unterscheiden. Der menschliche Körper bietet uns in Form von Signalen all die benötigten Antworten, auf die wir entweder hören oder nicht. Jedes unangenehme Gefühl ist eine biochemische Reaktion auf ein bestimmtes Problem, das sich tiefer unter der Oberfläche versteckt. Das Benehmen und das Verhalten eines Menschen werden durch seine Begierden und seine Wünsche bestimmt, die ihren Sitz im Verstand haben. Der Verstand beharrt in der Regel auf deren Erfüllung, auch wenn der Körper dadurch beschädigt wird. So missbraucht der Verstand oft den Körper, um seine Wünsche zu erfüllen. Deswegen beginnen die meisten Krankheiten im Verstand, bevor sie sich auf der körperlichen Ebene zeigen. Sie haben ihren Ursprung im rastlosen, unausgeglichenen und undisziplinierten Verstand, der voll falscher Ideen ist. Folglich stellen Begierden die wesentliche Natur der Unwissenheit dar, in der sich Leiden, Krankheit und Schmerz verbirgt. Diese ersten falschen Impulse beginnen sich auf der körperlichen Ebene auf der erhöhten Ansammlung einer der Energien Vata, Pitta oder Kapha gemäß ihrem Sitz an einem bestimmten Ort im Verdauungssystem zu zeigen. Im weiteren Verlauf führt dies zu Störungen der Ernährung und der Regeneration der sieben Körpergewebe (Dhatus) und anschließend zum unharmonischen Fluss einiger Lebensenergien. Ein derartig gestörter Energiefluss im Körper – seine Abweichung vom natürlichen Gleichgewicht – führt schließlich zu verschiedenen Arten von Krankheiten.



Die Kraft der ayurvedischen Kräuter

Die ayurvedische Arzneimittellehre – Das Pflanzenreich ist mittels unserer Gefühle, Sinneswahrnehmungen und der Lebensenergie mit dem Nervensystem des Menschen verbunden. Jede Pflanze und jeder Baum geben uns ihre heilende Kraft nicht nur auf Grund der enthaltenen gesundheitsfördernden Substanzen sondern auch in der Form von Licht, bzw. der kosmischen Qualität Sattva. Durch den Prozess der Photosynthese erfolgt mit Hilfe von Wasser und Kohlendioxid die Umwandlung der Lichtenergie zu Sauerstoff und Glukose, Stoffe, die für die Existenz des Lebens absolut unentbehrlich sind. Die Pflanzen enthalten die Energie des Sonnenlichts, deshalb können sie unser Nervensystem regenerieren und gleichzeitig unsere spirituelle Aufnahmefähigkeit erhöhen. Echte Kenner der ayurvedischen Kräuter sind spirituell fortgeschrittene Menschen, die wissen, wie man den Pflanzen zuhört, um dann imstande zu sein, sie im Einklang mit der kosmischen Ordnung anzuwenden. Kräuter und Gewürze sind nicht nur Grundlage der ayurvedischen Medizin, sie standen auch am Anfang der modernen westlichen Arzneimittellehre. Auf Grund der Kenntnisse über die Heilwirkungen vieler in der Ayurveda verwendeten Pflanzen haben pharmazeutische Unternehmen Produkte entwickelt, die heute in der modernen Medizin eingesetzt werden. Als Beispiel können wir Rauwolfia serpentina erwähnen, eine Pflanze, die bereits seit Jahrhunderten zur Senkung des Blutdrucks verwendet wird. Im Jahr 1931 ist es Forschern gelungen, aus dieser Pflanze Reserpin und Rescinamin zu isolieren. Infolge dessen konnte dann im Jahr 1945 das erste allopathische Medikament zur Blutdrucksenkung entwickelt werden. Wir könnten sehr viele derartige Beispiele finden.



Die Ayurveda betrachtet die Eigenschaften einer Pflanze entsprechend den sechs Geschmacksrichtungen (Rasa), die direkt über unsere Zunge das Nervensystem und das psychosomatische Gleichgewicht der drei Doshas beeinflussen. Zudem werden die Pflanzen in diejenigen unterteilt, die eine wärmende oder beruhigende Wirkung auf den Verdauungsprozess im Magen (Virya) haben, der mit dem Stoffwechsel der sieben Körpergewebe (Dhatu) verbunden ist. Wärmende Geschmacksrichtungen (scharf, sauer und salzig) vermehren das Feuerelement Pitta und beruhigende Geschmacksrichtungen (bitter, herb und süß) vermindern es. Die geschmacklichen Eigenschaften von Pflanzen werden auch entsprechend ihrer Wirkung auf das letzte Stadium der Ausscheidung im Dickdarm (Vipaka) in Gruppen eingeteilt. Außer den grundsätzlichen Geschmacksrichtungen enthält jede Pflanze zusätzlich eine besondere therapeutische Kraft (Prabhava), die eine Form arzneilicher, psychischer und mentaler Funktion auf einer tieferen Ebene des menschlichen Bewusstsein mit einschließt.



Die Sammlung von Kräutern und deren manuelle Bearbeitung

Vollkommene und umfassende Kenntnisse über Kräuter und Gewürze und deren Sammlung ist ein Teil des täglichen Lebens der Bewohner der Bergregionen im Vorgebirge des Himalayas. Bis heute hat die Zubereitung der ayurvedischen Kräutertees ihren überlieferten Charakter behalten, den sie schon vor langem hatte, als die Menschen noch seltene Kräuter sammelten, die hoch oben im Himalaya wuchsen. Dies machte es ihnen möglich, regenerierende und erfrischende Getränke zuzubereiten, die ihren Beitrag für ein stärkeres Immunsystem und eine gute Gesundheit leisteten. Auch heute noch treten viele Menschen die lange Reise in die entlegenen Regionen der Bergmassive an, um die wildwachsenden Kräuter zu sammeln und diese dann oft nur mit der Hilfe ihrer Yaks und Bergziegen ins Tal zu transportieren. Zur Herstellung der Tees aus der Himalayaregion werden mehr als 60 ayurvedische Kräuter verwendet, die in dem riesigen Gebiet des Himalaya-Gebirges gesammelt werden. Die Pflanzen werden zuerst von Hand gereinigt, dann werden verschiedene Teile wie Wurzeln, Stiele, Rinde, Blätter, Blüten, Samen und Früchte verarbeitet. Diese werden im nächsten Schritt zerkleinert und zu kleinen Teilen vermahlen, um einen hochwertigen und wirkungsvollen Aufguss der Kräutermischungen zu erhalten. Aus den sorgfältig verarbeiteten und im Anschluss gewogenen Pflanzen werden unsere Kräutermischungen nach original Ayurveda-Rezepten erstellt.



„Nur die Stille des Herzens kann die Krankheit des Verstandes heilen.“ – Sri Chinmoy

Die Wirkung von in der Ayurveda verwendeten Kräutern

Himalaya-Kräuter sind seit vielen Jahrhunderten verwendet worden, um die geistigen und körperlichen Funktionen des Körpers zu verbessern. Diese Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen ayurvedischen Medizin, die sie in vielfältigen Kombinationen verwendet. Jedes Kraut hat verschiedene Wirkungen, deswegen ist das genaue Mischungsverhältnis entscheidend, um bestimmte Wirkungen zu verstärken oder zu verringern. Unsere ayurvedischen Kräutertees aus dem Himalaya sind einzigartige, altbewährte Mischungen von Kräutern und deren wohlthuenden Zubereitungen. Sie optimieren die geistige und körperliche Kraft, verjüngen das Körpergewebe, harmonisieren das Herz-Kreislauf- und Lymphsystem, beruhigen das Nerven- und Atmungssystem und unterstützen Verdauung und Stoffwechsel. Zudem reinigen sie den Körper, regen die Hirnaktivität an und stärken das Immunsystem. Bei regelmäßiger Verwendung beeinflussen ihre spezifischen Wirkungen unseren körperlichen und geistigen Gesundheitszustand positiv. Die Beschreibung der ayurvedischen Tees beinhaltet eine Aufzählung ihrer Zutaten und positiven Wirkungen, sowie eine Übersicht der Kategorien und Wirkungsbereiche, die jeder einzelne Tee abdeckt.



Zubereitung und Anwendung

Man lässt die Himalaya-Kräuter traditionell 3 bis 5 Minuten im Wasser kochen, falls man sie als Mittel zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Funktionen verwenden will. Eine solcherart zubereitete Abkochung hat eine stärkere Wirkung und einen feineren Geschmack, und sie wirkt positiv auf unsere Verdauung, was für die richtige Aufnahme der wohlthuenden Extrakte aus den Himalaya-Kräutern wichtig ist. Sie trinken den Tee als Bestandteil der täglichen Trinkmenge, solange es für die Regeneration der körperlichen Funktionen notwendig ist. Wenn sie eine Therapie mit Kräutern durchführen, kann der Tee für einen Zeitraum von 1 bis 3 Monaten in Übereinstimmung mit der auf der Verpackung angegebenen Tagesdosis verwendet werden. Machen sie eine Woche Pause, nachdem sie jeweils eine Schachtel mit Tee aufgebraucht haben.

Es ist empfehlenswert, maximal zwei Tees gleichzeitig zu verwenden. Um Allgemeinsymptome eines gestörten Gleichgewichts im Körper und im Geist zu lindern, können mehr Tees innerhalb einer Woche oder eines Monats abwechselnd verwendet werden. In diesem Fall werden die Tees jeweils getrennt im Abstand von einer Stunde getrunken. Falls sie den Tee zur Vorbeugung, Anregung oder Unterstützung benutzen, lassen sie die Kräuter lediglich im heißen Wasser ziehen und müssen das Trinken nicht auf einen bestimmten Zeitraum begrenzen. Der Tee erzielt die optimale Wirkung, wenn wir ihn warm und vor dem Essen trinken. Der besondere Geschmack eines jeden Tees ist Teil seiner therapeutischen Wirkung. Er hat einen Zusammenhang mit den Eigenschaften der sechs Geschmacksrichtungen, die in der Ayurveda beschrieben werden. Deswegen ist es nicht empfehlenswert, den Tee auf irgendeine Weise zu süßen.

Ayurveda-Arzt

Unsere Kräutermischungen werden unter strenger Kontrolle des nepalesischen Ayurveda-Arztes Dr. Ka Dev Jha hergestellt, der an der staatlichen Universität der ayurvedischen Medizin in Patna und der Fakultät für Medizin an der Universität von Benaras studierte. In den sechziger Jahren arbeitete er am nepalesischen Gesundheitsministerium und von 1971 bis 1997 an der Universitätsklinik der ältesten Ayurveda-Universität Nara Devi in Nepal. Heute arbeitet er mit vielen Unternehmen zusammen, die ayurvedische Medizin herstellen, und ist deren Berater.



Die Weisheit und das Wissen der traditionellen ayurvedischen Medizin über die Geheimnisse des Lebens werden durch eingeweihte Lehrer von Generation zu Generation weitergegeben. Dies geschieht als eine Form des Dienstes an all denjenigen, die sich der unteilbaren Einheit von Körper und Geist bewusst werden möchten. Auf der Basis einer solchen Bewusstwerdung wird unser Leben reicher und bedeutungsvoller. Wenn wir uns selbst besser verstehen, werden wir andere Menschen und die Welt um uns herum besser verstehen. Auf diese Weise entdecken wir Einfachheit, Schönheit und den inneren Strom des Lebens, der in unsere täglichen Aktivitäten mehr Freude, Harmonie und Sicherheit bringt.

Die Everest Ayurveda GmbH

Die Everest Ayurveda GmbH ist ein tschechisch-slowakisch-nepalesisches Unternehmen, das in Übereinstimmung mit der indischen Tradition die Botschaft der ayurvedischen Medizin, eine gesunde Lebensweise und die Verwendung von Himalaya-Kräutern verbreitet. Zudem setzt sich das Unternehmen für die Bewusstwerdung der inneren Dimension des Menschen ein. Die Everest Ayurveda GmbH wurde im Jahr 2004 in Zusammenarbeit mit dem nepalesischen Ayurveda-Arzt Dr. Ka Dev Jha in der Tschechischen Republik und in der Slowakei gegründet. Die traditionell ayurvedischen Produkte aus Nepal und Indien stellen den Schwerpunkt des Imports, des Exports und der Großhandelsaktivitäten dar. Die Everest Ayurveda GmbH hat ihren Sitz in der Tschechischen Republik mit der Zentrale in Prag. Ein Zweig der Firma existiert in der Slowakischen Republik mit Sitz in Bratislava. Die Produktion der pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel erfolgt in der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu.

Ayurvedische Dosha-Tees

Die seit Jahrhunderten bewährten, überlieferten Mischungen aus Himalaya-Kräutern unserer ayurvedischen Dosha Tees wirken positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die psychische Verfassung jedes Einzelnen entsprechend den Eigenschaften seines Körpers und seiner individuellen Kombinationen der drei biologischen Energien (Doshas) Vata, Pitta, Kapha.

VATA TEA – Wohlbefinden

Entspannung von Körper & Geist

- ✓ *Withania somnifera* fördert das seelische Gleichgewicht,
- ✓ hilft, Verspannungen und Steifheit abzubauen,
- ✓ fördert die geistige Entspannung und einen guten Schlaf und
- ✓ lindert Nervosität, Beklemmung und Angst.
- ✓ *Valeriana officinalis* hilft, einen erregten Geist zu beruhigen und
- ✓ fördert die allgemeine Entspannung des Nervensystems.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Energie und Vitalität des Körpers und
- ✓ stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- ✓ *Elettaria cardamomum* ist wohltuend für die Verdauung und die Magen-Aktivität.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* trägt zu einer optimalen Funktion des Verdauungstrakts bei.



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Vata Tea unterstützt die körperliche und die geistige Aktivität, die Blutzirkulation, das Lymphsystem, das Nervensystem und das Atmungssystem. Der Genuss des Tees erzeugt ein Gefühl der Beruhigung und Entspannung. Die seit Jahrhunderten bewährte traditionelle Mischung aus Himalaya-Kräutern wirkt bei regelmäßiger Anwendung positiv auf die allgemeine Gesundheit und den psychischen Zustand bei Menschen, die vorwiegend folgende Merkmale aufweisen:

- ✓ schlank
- ✓ kälteempfindlich
- ✓ trockene Haut und unzureichend durchblutete Gliedmaßen
- ✓ lebhaft, tatkräftig, einfallsreich, impulsiv und voller Leben
- ✓ sprechen schnell und gestikulieren mit den Händen
- ✓ kreativer und sensibler Typ mit guter Intuition
- ✓ Neigung zu Unentschlossenheit, Nervosität, Ängstlichkeit und Lampenfieber
- ✓ Anzeichen von Willensschwäche und kurzes Gedächtnis
- ✓ Fähigkeit zu harter Arbeit
- ✓ Angespanntheit und Schlaflosigkeit, wenn überarbeitet

Der Vata-Typ sollte emotionale Anspannung, das Arbeiten bis in die späten Nachtstunden, Kälte und Frost, Rohkost, kalte Getränke, Alkohol und das Rauchen meiden. Es empfiehlt sich, die Arbeit am Computer und das Fernsehen einzuschränken sowie übermäßige Arbeitsbelastung zu vermeiden. Zu den für den Vata-Typ geeigneten Sportarten gehören: Yoga, Tai Chi, Fitness-Tanzarten, Joggen, Radfahren und Wandern. Empfohlen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts: Sonne, Wärme, Ruhe, ausreichend Schlaf, warmes, nahrhaftes, leicht würziges und öliges Essen, regelmäßige Entspannung und Aroma-Therapie.

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

PITTA TEA – Stressbewältigung

Innere Ruhe & Ausgeglichenheit

- ✓ *Mentha arvensis* reguliert das Gefühl innerer Hitze.
- ✓ *Foeniculum vulgare* verbessert die Verdauung und die Ausscheidung.
- ✓ *Coriandrum sativum* unterstützt die Magen-Darm-Aktivität.
- ✓ *Tinospora cordifolia* optimiert die Funktionen der Leber und des Immunsystems.
- ✓ *Santalum album* unterstützt die Blutreinigung,
- ✓ ein gutes Hautbild und die Hautqualität,
- ✓ fördert die emotionale Ausgeglichenheit und harmonisiert das Nervensystem.
- ✓ *Asparagus racemosus* wirkt bei Wut, Reizbarkeit und Stress beruhigend.
- ✓ *Centella asiatica* trägt zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts bei.



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Pitta Tea unterstützt die Verdauung, den Stoffwechsel und die Leber, reguliert die Körpertemperatur, regeneriert die Haut und belebt die Gehirnaktivität. Der Genuss des Tees bringt ein Gefühl der Beruhigung und Ausgeglichenheit mit sich. Die seit Jahrhunderten bewährte traditionelle Mischung aus Himalaya-Kräutern wirkt bei regelmäßiger Anwendung positiv auf die allgemeine Gesundheit und den psychischen Zustand bei Menschen, die vorwiegend folgende Merkmale aufweisen:

- ✓ von mittelgroßer Gestalt
- ✓ Abneigung gegen heiße Sommer und direktes Sonnenlicht
- ✓ schwitzen schnell und leicht
- ✓ fettiger, rötlicher Teint zum Teil mit Sommersprossen
- ✓ rational, pragmatisch denkend und wetteifernd
- ✓ gutes Urteilsvermögen, scharfes Denken und starker Wille
- ✓ Führer-Typen, die gerne diskutieren und Aufmerksamkeit auf sich ziehen
- ✓ unter Druck die Neigung cholерisch, reizbar und ungeduldig zu werden
- ✓ gute Redner und verantwortungsvolle Organisatoren
- ✓ werden schnell wütend und können andere auf unangenehme Weise kritisieren

Der Pitta-Typ sollte Öle und Cremes als Hautschutz verwenden, intensive Sonnenbestrahlung, hohe Temperaturen, das Rauchen, Rauschgift und Alkohol meiden. Er sollte fette, schwere, salzige und würzige Speisen reduzieren, sich nicht überessen und mehrmals täglich kleinere Essensportionen zu sich nehmen. Zu den für den Pitta-Typ geeigneten Sportarten gehören: Laufsport, Skifahren, Klettern, Wandern und Wettkampfsport. Förderlich zur Wiederherstellung des Gleichgewichts: kühle Speisen und Getränke, Phasen der Aktivität und Entspannung abwechseln, ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

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

KAPHA TEA – Belebung

Fitness & Lebenskraft

- ✓ *Zingiber officinale* trägt zur Verjüngung und Belebung des Körpers bei.
- ✓ *Centella asiatica* hilft Müdigkeit und Trägheit zu beseitigen und
- ✓ optimiert den psychischen Zustand bei Niedergeschlagenheit und allgemeiner Erschöpfung.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* fördert das Gefühl der Frische und eine gute körperliche Verfassung.
- ✓ *Syzygium aromaticum* unterstützt die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems.
- ✓ *Terminalia bellirica* trägt zur Normalisierung des Cholesterinspiegels bei.
- ✓ *Ocimum sanctum* hat eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege.
- ✓ *Piper nigrum* hilft, die Atemwege frei zu machen.

Kapha Tea unterstützt die Widerstandsfähigkeit des Körpers und das Immunsystem, verbessert die Vitalität des Körpers, die Gelenke und die allgemeine körperliche Verfassung. Der Genuss des Tees verleiht ein Gefühl der Aufmunterung und Frische. Die seit Jahrhunderten bewährte traditionelle Mischung aus Himalaya-Kräutern wirkt bei regelmäßiger Anwendung positiv auf die allgemeine Gesundheit und den psychischen Zustand bei Menschen, die vorwiegend folgende Merkmale aufweisen:

- ✓ von kräftigerer Gestalt
- ✓ nehmen leicht an Gewicht zu
- ✓ Abneigung gegen feuchtes und regnerisches Wetter
- ✓ glatte, dicke Haut
- ✓ freundlich, ruhig und friedvoll
- ✓ gutes Gedächtnis und eine Neigung zu beherrlichem Handeln
- ✓ zuverlässig, geduldig, standhaft und tolerant
- ✓ ändern ungern ihre Gewohnheiten und ziehen es vor, an einem Ort zu bleiben
- ✓ überlegt und langsamer bei ihren Tätigkeiten
- ✓ guter Sinn für Zusammenarbeit

Der Kapha-Typ sollte schwere, ölige, gedünstete und fette Speisen vermeiden und sich auf eine Ernährungsweise mit würzigen, bitteren und herben Nahrungsmitteln konzentrieren. Er ist ratsam, zu viel Schlaf und übermäßiges Essen zu vermeiden sowie den Verzehr von Milchprodukten einzuschränken. Zu den für den Kapha-Typ geeigneten Sportarten gehören: Langstreckenlauf, Rudern, Bodybuilding und Gewichtheben. Förderlich zur Wiederherstellung des Gleichgewichts: leichte und warme Speisen, regelmäßige körperliche Arbeit und Körperübungen, abwechslungsreiche Aktivitäten während des Tages.

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees aus dem Himalaya

Kräuter aus der Himalayaregion werden seit vielen Jahrhunderten verwendet, um die geistigen und körperlichen Funktionen des Körpers zu verbessern. Diese Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen ayurvedischen Medizin, die sie in vielfältigen Kombinationen verwendet, und unserer Ayurveda-Tees.

* Das Verdauungssystem

SHUNTHI – Magen-Darm-Trakt

- ✓ *Terminalia chebula* optimiert die Funktionen des Magen-Darm-Trakts und hat einen positiven Einfluss auf die Immunfunktion der Darmflora.
- ✓ *Terminalia bellirica* wirkt positiv auf Verdauung und Darmperistaltik und fördert eine regelmäßige Entleerung.
- ✓ *Emblica officinalis* harmonisiert die Funktionen des Verdauungssystems.
- ✓ *Zingiber officinale* wirkt als Antioxidans und fördert eine gute Verdauung.

Kategorie: Magen-Darm-Trakt, Darm, Verstopfung, Blähungen

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

GUDUCHI – Verdauung & Appetit

- ✓ *Elettaria cardamomum* beruhigt den Verdauungstrakt.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* hilft, die optimale Funktion des Verdauungssystems aufrechtzuerhalten, wirkt positiv bei Magenirritationen und regt den Appetit an.
- ✓ *Tinospora cordifolia* stärkt das Immunsystem,
- ✓ harmonisiert den Stoffwechsel und belebt das Körpergewebe.

Kategorie: Magen, Übelkeit, Durchfall, Übersäuerung, Sodbrennen, Appetitlosigkeit

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

TRIPHALA – Reinigung des Verdauungstrakts

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* trägt bei empfindlichen Menschen zur optimalen Funktion des Verdauungstrakts bei.
- ✓ *Terminalia chebula* fördert die Reinigung des Magen-Darm-Trakts.
- ✓ *Terminalia bellirica* beeinflusst die Verdauung und die Darmperistaltik positiv.
- ✓ *Emblica officinalis* harmonisiert die Aktivität des Verdauungssystems und fördert die Immunfunktion der Darmflora.
- ✓ *Curcuma longa* trägt zu einer problemlos funktionierenden Verdauung bei.

Kategorie: Magen-Darm-Trakt, Reinigung, Darm, Irritation, Übersäuerung, Durchfall, Übelkeit

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



Empfohlene Tagesdosis:
3-4 Tassen pro Tag

KALAMEGHA – Leber & Gallenblase

- ✓ *Andrographis paniculata* unterstützt die allgemeine Reinigung und Entgiftung des Körpers und trägt zu einer optimalen Funktion der Leber bei übermäßiger Belastung bei.
- ✓ *Curcuma longa* verbessert die entzündungshemmende Schutzfunktion der Leber.
- ✓ *Terminalia arjuna* unterstützt die ordnungsgemäße Funktion der Leber.
- ✓ *Tinospora cordifolia* stärkt das Immunsystem.

Kategorie: Leber, Gallenblase, Stoffwechsel, Reinigung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, deshalb gibt es kein Kraut, das nicht gegen eine Krankheit hilft.“ –Ayurvedisches Sprichwort

PACHAKA – Entwöhnung von Suchtmitteln

- ✓ *Coriandrum sativum* fördert eine gute Verdauung, trägt zur Linderung von Entzugserscheinungen bei und
- ✓ hilft, dass der Magen-Darm-Trakt richtig funktioniert.
- ✓ *Punica granatum* hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und
- ✓ eine unterstützende Wirkung bei der Entwöhnung von Suchtmitteln.
- ✓ *Elettaria cardamomum* unterstützt eine gute Verdauung und das Nervensystem.

Kategorie: Magen-Darm-Trakt, Entwöhnung, Rauchen, Alkohol, Drogen, Übersäuerung, Sodbrennen

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

KARAVI – Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* fördert eine optimale Verdauung bei sensiblen Allergikern.
- ✓ *Curcuma longa* beeinflusst den Verdauungstrakt positiv.
- ✓ *Foeniculum vulgare* fördert die Verdauung und die Reinigung des Verdauungstrakts.
- ✓ *Terminalia chebula* wirkt sich positiv auf die Magen-Darm-Funktionen aus.
- ✓ *Terminalia bellirica* beeinflusst die Verdauung und die Darmperistaltik positiv.
- ✓ *Emblica officinalis* wirkt harmonisierend auf das Verdauungssystem.

Kategorie: Magen-Darm-Trakt, Nahrungsmittelsensibilität (Gluten, Weizenmehl, Soja, Bohnen, Milch, Eier, Tomaten, Sellerie, Spinat, Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren, Nüsse, etc.), Reinigung des Verdauungstrakts, Haut

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

KANTAKARI – Zähne & Zahnfleisch

- ✓ *Syzygium aromaticum* hat einen positiven Einfluss auf den Schutz der Zähne.
- ✓ *Curcuma longa* hilft bei Zahnfleischentzündungen und
- ✓ unterstützt die Reinigung der Mundhöhle.
- ✓ *Terminalia chebula* hilft, gereizte Nerven des Kopfes zu beruhigen.
- ✓ *Terminalia bellirica* wirkt als Antioxidans und stärkt das Immunsystem.

Kategorie: Zähne, Zahnfleisch, Zahnbelag, Zahnschmelz, frischer Atem

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

* Die Luftwege

TULSI – Erkältung & Atemwege

- ✓ *Ocimum sanctum* hat eine positive Wirkung auf die Atemwege und macht sie frei.
- ✓ *Inula helenium* hat eine beruhigende Wirkung auf den Halsbereich.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* hilft, die optimale Funktion des Atmungssystems aufrechtzuerhalten.
- ✓ *Piper longum* stärkt das Atmungssystem.
- ✓ *Zingiber officinale* fördert die natürliche Abwehrkraft des Körpers.

Kategorie: Erkältung, Atemsystem, Hals, Bronchien

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



Empfohlene Tagesdosis:
4-5 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees aus dem Himalaya

DALCHINI – Atemwege

- ✓ *Ocimum sanctum* hilft, die Nebenhöhlen frei zu machen.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* fördert eine problemlose Atmung und hilft, die oberen Atemwege frei zu machen.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* wirkt positiv auf das Atmungssystem.

Kategorie: Atemsystem, obere Atemwege, Erkältung, Pollen, Frühling, Niesen, brennende Augen

Zutaten: *ocimum sanctum*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (Rinde), *myrica rubra*, *cinnamomum zeylanicum* (Blatt), *curcuma zedoaria*



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

KATPHALA – Immunsystem & Körpertemperatur

- ✓ *Inula helenium* hat eine beruhigende Wirkung auf den Halsbereich.
- ✓ *Piper nigrum* hilft, die Atemwege frei zu machen.
- ✓ *Ocimum sanctum* hat einen positiven Einfluss auf die Atemwege, fördert das Aushusten von Schleim und hat einen normalisierenden Einfluss auf die Körpertemperatur.
- ✓ *Emblica officinalis* aktiviert das Immunsystem.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

Kategorie: Atemsystem, Körpertemperatur, Lymphknoten, Hals

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

PRANA – Vitalität & Lebensenergie

- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Lebensenergie und Vitalität des Körpers.
- ✓ *Inula helenium* hat eine beruhigende Wirkung auf den Halsbereich und das Atmungssystem.
- ✓ *Piper nigrum* hilft, die Atemwege frei zu machen und hat eine positive Wirkung auf die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems.
- ✓ *Cinnamomum camphora* unterstützt die Durchblutung des Gefäßsystems.

Kategorie: Atemsystem, schleimlösend, Hals, Stimmbänder, Kopf, Nervensystem

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

UDANA – Körperliche Leistungsfähigkeit

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* verbessert die körperliche Kondition und stellt die Leistungsfähigkeit des Körpers wieder her.
- ✓ *Zingiber officinale* wirkt energetisierend bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfung und stärkt die Willenskraft und Zielstrebigkeit.
- ✓ *Piper nigrum* hilft, die Atemwege frei zu machen.

Kategorie: chronische Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Energiemangel, Stottern, Luftwege, Regeneration und Rekonvaleszenz

Zutaten: *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale*, *piper nigrum*, *cuminum cyminum*



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

* Das Kreislaufsystem

ARJUNA – Herzfunktion

- ✓ *Terminalia arjuna* wirkt sich positiv auf die Herzaktivität aus, unterstützt eine normale Herzfunktion und unterstützt die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems.
- ✓ *Tinospora cordifolia* stärkt die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, trägt zur Harmonisierung des neuroendokrinen Systems bei und wirkt positiv bei Müdigkeit und Schwäche.

Kategorie: Herz-Kreislauf-System, Herz, Herzrhythmus, Funktionen des Blutkreislaufs

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

VYANA – Unterstützung der peripheren Blutzirkulation

- ✓ *Centella asiatica* unterstützt die normale Blutzirkulation, fördert die periphere Durchblutung und trägt zur Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems und seiner Funktionen bei.
- ✓ *Punica granatum* (Granatapfel) fördert die Blutzirkulation und optimiert die Gefäßdurchgängigkeit.
- ✓ Antioxidantien aus dem Granatapfel wirken positiv auf den Zellschutz und auf die Herz-Kreislauf-Funktionen.

Kategorie: Funktionen des Blutkreislaufs, Herzrhythmus, Gefäßdurchgängigkeit, Durchblutung der Gewebe, periphere Durchblutung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

ABHAYA – Blutzirkulation & Gefäßelastizität

- ✓ *Centella asiatica* unterstützt eine normale Blutzirkulation in den Venen, wirkt positiv bei dem Syndrom der „schweren Beine“, unterstützt die Blutgefäße und hält sie elastisch.
- ✓ *Valeriana officinalis* beeinflusst den Blutdruck positiv.
- ✓ *Terminalia belerica* trägt zur Normalisierung des Cholesterinspiegels bei.
- ✓ *Terminalia arjuna* unterstützt die kardiovaskuläre Gesundheit.

Kategorie: Herz-Kreislauf-System, Venen, Funktionen des Blutkreislaufs, Blutdruck, Cholesterin, Blutgerinnung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

SARPAGANDHA – Erhöhter Blutdruck

- ✓ *Nardostachys jatamansi* hilft, einen normalen Blutdruck aufrechtzuerhalten, trägt zur Entspannung des Nervensystems bei und unterstützt den Abbau von Stress und psychischen Spannungen.
- ✓ *Centella asiatica* hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und ist gut für die Blutgefäße und die geistige Ausgeglichenheit.

Kategorie: Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Anspannung, Stress, Zerstretheit, psychische Beruhigung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

MARICHA – Niedriger Blutdruck

- ✓ *Nardostachys jatamansi* trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.
- ✓ *Ocimum sanctum* unterstützt die Herzaktivität und die körperliche Vitalität.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt den Körper bei Müdigkeit und Schwäche.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* wirkt positiv auf den Verdauungstrakt.
- ✓ *Withania somnifera* fördert die psychische Ausgeglichenheit bei nervöser Spannung und Stress.

Kategorie: Herz-Kreislauf-System, Anregung, Blutdruck, Schwäche, Schwindelgefühle, Funktion des Kreislaufsystems, Blutzirkulation

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Ayurveda-Tees aus dem Himalaya

RANJAKA – Eisen & Blutqualität

- ✓ *Terminalia arjuna* optimiert die Funktion der Leber und deren Stoffwechselprozesse,
- ✓ fördert die Bildung von roten Blutkörperchen und
- ✓ fördert die Wiederverwertung von Eisen im Blut.
- ✓ *Valeriana officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und
- ✓ trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- ✓ *Zingiber officinale* belebt das Immunsystem und die Herzfunktion.

Kategorie: Herz-Kreislauf-System, Blutzirkulation, Eisen, Leber, Milz, Immunsystem, chronische Müdigkeit, Schwäche, Schwindelgefühle

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

NAGARA – Lymph- & Immunsystem

- ✓ *Andrographis paniculata* fördert eine normale Zirkulation der Lymphe,
- ✓ wirkt positiv die Funktionen des Kreislauf- und Lymphsystems,
- ✓ unterstützt die Leberfunktion und die Antikörperproduktion.
- ✓ *Zingiber officinale* aktiviert die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers,
- ✓ stärkt das Lymphsystem und wirkt entzündungshemmend.
- ✓ *Tinospora cordifolia* stärkt das Immunsystem.
- ✓ *Foeniculum vulgare* fördert die Reinigung und Entgiftung des Körpers.

Kategorie: Lymph- und Immunsystem, Reinigung, Lymphzirkulation, Lymphknoten

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

* Das Hautgewebe

NIMBA – Haut- & Schönheitspflege

- ✓ *Curcuma longa* hilft, eine gut aussehende Haut zu erhalten,
- ✓ wirkt entzündungshemmend und optimiert die Funktionen der Leber.
- ✓ *Piper nigrum* hat einen positiven Einfluss auf die Blutzirkulation und die Reinheit der Haut.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* trägt dazu bei, dass die Haut geschmeidig ist und problemlos bleibt.
- ✓ *Tinospora cordifolia* trägt zur Verjüngung des Hautgewebes bei.

Kategorie: Hautreinigung, Blutzirkulation, weibliche Organe, Zellschutz, Venenstrukturen im Rektum

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

BHRINGARAJ – Haarpflege

- ✓ *Curcuma longa* hilft, die Haut und den Haarwuchs in einem guten Zustand zu erhalten und
- ✓ trägt dazu bei, dass die Leber optimal funktioniert.
- ✓ *Centella asiatica* fördert die periphere Blutzirkulation und die Durchblutung der Haut.
- ✓ *Terminalia bellirica* wirkt sich positiv auf die Funktion des Verdauungstrakts aus,
- ✓ stärkt die Leberfunktion und das Immunsystem.

Kategorie: Haar, Wachstum, Ergrauen, Haarausfall, kräftiges Haar, trockene Haut, Schuppen, Juckreiz

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

GAURI – Immunsystem & Schleimhautbesiedelung

- ✓ *Curcuma longa* unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Blut und
- ✓ hilft, Organentzündungen zu verhindern.
- ✓ *Santalum album* fördert die Blutzirkulation und ein gutes Hautbild.
- ✓ *Cinnamomum cassia* unterstützt die Regulierung des Blutzuckerspiegels.
- ✓ *Foeniculum vulgare* wirkt sich auf die Reinigung des Verdauungs- und Ausscheidungssystems positiv aus.
- ✓ *Emblica officinalis* stärkt das Immunsystem.

Kategorie: Immunsystem, Schleimhautbesiedelung, weibliche Organe, Venenstrukturen im Rektum, chronische Müdigkeit, Energiemangel, Erschöpfung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

HARIDRA – Erholung nach Operationen

- ✓ *Terminalia chebula* optimiert als Antioxidans den Zustand des Hautgewebes.
- ✓ *Curcuma longa* wirkt entzündungshemmend und hilft, Giftstoffe auszuleiten.
- ✓ *Santalum album* fördert die Blutzirkulation sowie ein normales Hautbild,
- ✓ unterstützt das Immunsystem und normalisiert die Körperwärme.

Kategorie: Rehabilitation, Hautregeneration, Reinigung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

VIDANGA – Reduktionsdiät

- ✓ *Gymnema sylvestre* trägt zur Gewichtsreduktion bei und
- ✓ hilft, den Zucker- und Fettstoffwechsel zu optimieren.
- ✓ *Inula helenium* reduziert den Appetit und fördert die Ausscheidung von Wasser.
- ✓ *Curcuma longa* unterstützt die Aktivität der Leber und den Fettabbau.

Kategorie: Übergewicht, Schlankheitskur

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



Empfohlene Tagesdosis:
3-4 Tassen pro Tag

JAIPHAL – Antioxidans & Verjüngung

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* wirkt als Antioxidans zellschützend,
- ✓ unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktionen und
- ✓ trägt zur Normalisierung des Cholesterinspiegels bei.
- ✓ *Emblica officinalis* stärkt das Immunsystem.
- ✓ *Withania somnifera* verbessert die körperliche und geistige Vitalität.
- ✓ *Centella asiatica* stimuliert die Gehirntätigkeit.

Kategorie: Antioxidans, Zellschutz, Gewebeschutz, Immun- und Herz-Kreislauf-System, langes Leben, Stress, Alterung, Falten, Jugendlichkeit, Vitalität

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

* Der Bewegungsapparat

GOKSHURA – Entspannung der Rückenmuskulatur

- ✓ *Tribulus terrestris* hilft, Muskelverspannungen und Steifheit zu lockern.
- ✓ *Withania somnifera* trägt zur allgemeinen Entspannung des Bewegungsapparates bei,
- ✓ vergrößert die Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und
- ✓ fördert die körperliche und geistige Fitness.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Energie und Vitalität des Körpers.
- ✓ *Asparagus racemosus* fördert den Abbau von Stress und Muskelverspannungen.

Kategorie: Bewegungsapparat, Lenden-, Brust-, Halswirbelsäule, Muskelsteifheit, Ischiassnerv, Entspannung

Zutaten: *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *inula helenium*, *tinospira cordifolia*



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees aus dem Himalaya

SLESAKA – Beweglichkeit der Gelenke

- ✓ *Tinospora cordifolia* trägt dazu bei, dass die Gelenke optimal funktionieren,
- ✓ unterstützt die Ernährung und die Regeneration des Knorpels und
- ✓ stärkt die Widerstandskraft des gesamten Bewegungsapparates.
- ✓ *Cinnamomum cassia* beeinflusst die Beweglichkeit der Gelenke positiv.
- ✓ *Mentha arvensis* hilft, Muskel- und Gelenksteifheit zu lösen.

Kategorie: Gelenke, Knorpel, Bänder, Steifheit, Gelenkschwellungen

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

SHALARI – Gelenke & Harnsäure

- ✓ *Tinospora cordifolia* unterstützt die Aktivität der Gelenke und
- ✓ trägt zur optimalen Funktion der Harnwege bei.
- ✓ *Terminalia chebula* wirkt sich positiv auf den Harnstoffwechsel aus und
- ✓ hilft, Urin und Harnsäurespiegel zu regulieren.
- ✓ *Tribulus terrestris* hat eine positive Wirkung auf die Funktionen der Harnwege.

Kategorie: Gelenke, Harnsäure, Schwellungen, Bewegungsapparat, Übergewicht, Alkoholismus

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

KUDZU – Stärkung der Muskeln

- ✓ *Tribulus terrestris* trägt zur Stärkung der Muskeln bei und
- ✓ hilft, den Muskeltonus zu verbessern.
- ✓ *Withania somnifera* fördert den Aufbau von Muskelmasse und
- ✓ wirkt als anregendes Stärkungsmittel sowie als Energiequelle.
- ✓ *Tinospora cordifolia* stärkt die Widerstandsfähigkeit und die Körperstruktur.

Kategorie: Muskeln, Energie, Körperbau, Fitness, Regeneration

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

* Das Nervensystem

BRAHMI – Gedächtnis & Gehirnaktivität

- ✓ *Centella asiatica* belebt die Gehirnaktivität,
- ✓ erfrischt den Geist, verbessert das Gedächtnis und
- ✓ steigert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ *Withania somnifera* belebt den Organismus, beseitigt Müdigkeit,
- ✓ fördert die Stressresistenz und
- ✓ hilft, die geistige Ausgeglichenheit aufrechtzuerhalten.

Kategorie: Gehirnaktivität, Gedächtnis, Konzentration, Lernfähigkeit, Aufmerksamkeit

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

GOTU KOLA – Erhaltung der Gehirnfunktion

- ✓ *Centella asiatica* belebt die Gehirnfunktionen und unterstützt den aktiven Denkprozess,
- ✓ fördert ein gutes Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit und
- ✓ unterstützt die kognitiven, intellektuellen und geistigen Funktionen.
- ✓ *Withania somnifera* kräftigt den Organismus bei geistiger und psychischer Schwäche und
- ✓ hilft, degenerative Alterserscheinungen zu reduzieren.
- ✓ *Nardostachys jatamansi* fördert die Entspannung des Nervensystems.

Kategorie: Nervensystem, Degeneration, Gehirnfunktionen, Gedächtnis, Disorientierung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

„Gesundheit ist ein Wohl, wir wissen es nicht, bis wir es verlieren.“

– Lateinisches Sprichwort

RAJANI – Nervensystem & Koordination

- ✓ *Nardostachys jatamansi* stärkt die Reaktionsfähigkeit des Nervensystems,
- ✓ beruhigt den Geist und trägt zur psychischen Entspannung bei.
- ✓ *Centella asiatica* unterstützt die kognitiven, intellektuellen und geistigen Funktionen.
- ✓ *Withania somnifera* stellt das seelische Gleichgewicht wieder her,
- ✓ trägt zur Beruhigung eines überreizten Organismus bei und
- ✓ hat einen positiven Einfluss auf die Entspannung des Nervensystems und des Muskelgewebes.

Kategorie: zentrales, peripheres und autonomes Nervensystem, Koordination, Gehirn, psychische Ausgeglichenheit

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

JATAMANSI – Stress & Psychische Ausgeglichenheit

- ✓ *Nardostachys jatamansi* fördert psychische Entspannung und psychische Ausgeglichenheit.
- ✓ *Centella asiatica* belebt die Gehirnaktivität.
- ✓ *Withania somnifera* stärkt die Widerstandskraft des Körpers und
- ✓ die Fähigkeit zur Stressbewältigung.
- ✓ *Valeriana officinalis* hat eine allgemein beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.
- ✓ *Asparagus racemosus* hat eine beruhigende Wirkung und
- ✓ optimiert den psychischen Zustand.

Kategorie: Nervensystem, psychische Beruhigung, Stress, lang anhaltende Traurigkeit, Mangel an Freude und Begeisterung

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

ASHWAGANDHA – Beruhigung & Schlaf

- ✓ *Valeriana officinalis* unterstützt das Einschlafen,
- ✓ wirkt allgemein beruhigend und fördert einen erholsamen und natürlichen Schlaf.
- ✓ *Withania somnifera* fördert die körperliche und seelische Entspannung,
- ✓ hilft, psychische Belastungen und nervliche Anspannungen abzubauen und
- ✓ stärkt den Organismus bei Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung.

Kategorie: Nervensystem, Schlaf, Unruhe, nervöse Spannung, Überlastung, Überarbeitung, Erschöpfung

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

ALOCHAKA – Augen & Sehfunktion

- ✓ *Mentha arvensis* hat einen positiven Einfluss auf das Sehvermögen,
- ✓ stärkt die Sehfunktionen und erfrischt die Augenmuskeln.
- ✓ *Centella asiatica* unterstützt die Gehirnaktivität und die kognitiven Fähigkeiten.
- ✓ *Withania somnifera* belebt den Körper bei Müdigkeit und Konzentrationsverlust.

Kategorie: Augen, Müdigkeit, Rötung, Brennen, Druck

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

* Das Ausscheidungssystem

VARUNA – Nieren & Harnwege

- ✓ *Tribulus terrestris* hat einen normalisierenden Einfluss auf das Harnsystem.
- ✓ *Apium graveolens* trägt dazu bei, dass die Nieren und Harnwege optimal funktionieren.
- ✓ *Tinospora cordifolia* hat eine positive Wirkung auf die Harnwege und
- ✓ hilft, ein problemlos funktionierendes Harnsystem aufrechtzuerhalten.

Kategorie: Nieren, Prostata, Harnwege

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees aus dem Himalaya

APANA – Erleichterung der Menstruation

- ✓ *Asparagus racemosus* beeinflusst die weiblichen Fortpflanzungsorgane positiv,
- ✓ fördert eine normale Monatsblutung und deren Erscheinungsbild und
- ✓ hilft, den Menstruationszyklus zu optimieren.
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonisiert den psychischen Zustand bei Reizbarkeit und Nervosität.
- ✓ *Zingiber officinale* belebt bei Müdigkeit und stärkt den Körper.

Kategorie: weibliches Fortpflanzungssystem, Menstruationszyklus

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

SHATAPUSHPI – Ausbleiben der Menstruation

- ✓ *Asparagus racemosus* hilft bei unregelmäßigem Menstruationszyklus und langfristigem Ausbleiben der Menstruation,
- ✓ harmonisiert das Hormonsystem und den Menstruationszyklus,
- ✓ fördert eine normale Monatsblutung und das dazugehörige Erscheinungsbild,
- ✓ verbessert die mentale Ausgeglichenheit im Fall von Reizbarkeit und Nervosität und
- ✓ hat einen günstigen Einfluss auf die weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Kategorie: unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation, hormonelles Gleichgewicht, weibliche Fortpflanzungsorgane

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

DHATAKI – Starke Menstruation

- ✓ *Asparagus racemosus* wirkt positiv bei sehr starken oder verlängerten Monatsblutungen,
- ✓ harmonisiert das Hormonsystem und den Menstruationszyklus,
- ✓ unterstützt eine normale Menstruation,
- ✓ hilft bei Reizbarkeit und Nervosität, das seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen und
- ✓ hat einen günstigen Einfluss auf die weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Kategorie: starke Menstruationsblutungen, verlängerter Menstruationszyklus, hormonelles Gleichgewicht

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

ASHOKA – Hormonelle Balance

- ✓ *Asparagus racemosus* unterstützt die Gesundheit des weiblichen Fortpflanzungssystems,
- ✓ trägt zu einem problemlosen Verlauf der Menopause bei,
- ✓ harmonisiert das Hormonsystem sowie den Menstruationszyklus und
- ✓ hilft Stress, Reizbarkeit und Nervosität zu reduzieren.
- ✓ *Withania somnifera* fördert das seelische Wohlbefinden und
- ✓ unterstützt die psychische Ausgeglichenheit.

Kategorie: hormonelles Gleichgewicht, Schilddrüse, Menstruationszyklus, Wechseljahre

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

DHANYAKA – Frauen während der Schwangerschaft

- ✓ *Emblica officinalis* unterstützt die Funktionen des Verdauungstrakts.
- ✓ *Coriandrum sativum* fördert eine gute Verdauung und hilft bei Blähungen.
- ✓ *Tinospora cordifolia* optimiert den psychischen Zustand und fördert die emotionale Ausgeglichenheit.
- ✓ *Tribulus terrestris* unterstützt das hormonelle Gleichgewicht des Fortpflanzungssystems.
- ✓ *Centella asiatica* optimiert den psychischen Zustand.

Kategorie: Schwangerschaft

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

MEDHIKA – Stillende Frauen

- ✓ *Foeniculum vulgare* fördert die Produktion von Muttermilch.
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* hat eine positive Wirkung auf die Funktion der Milchdrüsen.
- ✓ *Cuminum cyminum* fördert eine gute Verdauung.
- ✓ *Asparagus racemosus* optimiert den psychischen Zustand und
- ✓ harmonisiert die Funktionen des weiblichen Fortpflanzungssystems.

Kategorie: Stillen

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

* Die Systemtherapie

MAHAPHALA – Diabetische Diät

- ✓ *Gymnema sylvestre* hilft einen normalen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten und
- ✓ reduziert den Appetit auf Süßigkeiten bei der Diabetes-Diät.
- ✓ *Tinospora cordifolia* unterstützt einen optimalen Zuckerstoffwechsel,
- ✓ fördert die Ausscheidung von Wasser aus dem Körper und
- ✓ erhöht die Vitalität und stärkt das Immunsystem.

Kategorie: Diabetische Diät, Bauchspeicheldrüse, Insulinproduktion

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

MANJISHTA – Immunsystem & Antikörperproduktion

- ✓ *Tinospora cordifolia* fördert die Produktion von Antikörpern und die Abwehrkraft des Organismus.
- ✓ *Ocimum sanctum* trägt dazu bei, dass das Atmungssystem optimal funktioniert.
- ✓ *Withania somnifera* hat einen positiven Einfluss bei Muskel- und Gelenkmüdigung.
- ✓ *Andrographis paniculata* unterstützt die Abwehrkraft, die Leber und die Entgiftung des Körpers.
- ✓ *Curcuma longa* hilft bei Entzündungen der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts, der Leber und Haut und
- ✓ wirkt unterstützend bei körperlichen Beschwerden nach einem Zeckenstich.

Kategorie: Immunsystem, Antikörperproduktion, Leber, Reinigung

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

SHATAWARI – Immunsystem & Schutz von Zellstrukturen

- ✓ *Withania somnifera* stärkt die Abwehrkräfte des Körpers und unterstützt als Antioxidans den Schutz des Körpergewebes und von Zellstrukturen.
- ✓ *Ocimum sanctum* stärkt das Abwehrsystem und fördert die Vitalität.
- ✓ *Terminalia chebula* aktiviert die Leber- und Stoffwechselfunktionen des Organismus.
- ✓ *Asparagus racemosus* wirkt beruhigend und wohltuend auf die Psyche.
- ✓ *Centella asiatica* harmonisiert den seelischen Zustand.

Kategorie: Zellschutz, Immunsystem, systemische Regenerationstherapie

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees zur Entspannung

Gut ausgewogene Mischungen aus Kräutern der Himalayaregion werden in Tibet, Nepal und Bhutan seit Jahrhunderten zur Entspannung, zur Verjüngung, zur Anregung und zur Harmonisierung der geistigen und körperlichen Funktionen des Körpers verwendet.

Die Zubereitung und Verwendung von ayurvedischen Kräutern hat in Nepal, Tibet und Bhutan ihre eigenen Formen. Die tibetischen Ärzte haben ein umfassendes und wirksames System der Gesundheitsversorgung entwickelt, das auf der Kräutermedizin und verschiedenen alternativen Methoden basiert, die sich nach und nach in Bhutan und den Himalayaregionen von Nepal verbreiteten, wo sie ihr lokales Erscheinungsbild erlangten. Beliebte sind besonders wärmende und aromatische Kräuter, da sie eine gute Verdauung fördern, die für die Aufnahme der gesundheitsfördernden Substanzen der Himalaya-Kräuter wichtig ist.

ELIXIER DER HARMONIE

- ✓ *Withania somnifera* harmonisiert die bioenergetischen Systeme des Organismus.
- ✓ *Centella asiatica* beeinflusst die psychosomatische Balance und den psychischen Zustand positiv.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* optimiert die Aktivität der Körperfunktionen.

Gemäß der traditionellen tibetischen Medizin, die auf ayurvedischen Prinzipien basiert, sind alle lebenden Wesen aus fünf Elementen zusammengesetzt: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente manifestieren sich im menschlichen Körper in Form von drei Lebensenergien (doshas) Vata, Pitta, Kapha (in Tibet lung, tripa, beken), die unsere Körperfunktionen steuern.

Vata: geistige und körperliche Funktionen, Lymphsystem und Kreislauf, Nerven- und Atmungssystem
Pitta: Verdauung, Stoffwechsel, Leberfunktionen und Blutqualität, Gehirnaktivität und Sinneswahrnehmung, Körpertemperatur und Hautbild
Kapha: Körperstruktur und Muskeln, Gelenke, Körperflüssigkeiten, Vitalität und Immunsystem

Kategorie: Ausgeglichenheit, hormonelle Balance, Herz-Kreislauf-System, Verdauung und Darmfunktionen, Vitalität und Immunsystem

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

TEE-MEDITATION

- ✓ *Nelumbo nucifera* fördert innere Ruhe und geistige Ausgeglichenheit.
- ✓ *Centella asiatica* beruhigt den aufgeregten Geist,
- ✓ harmonisiert den psychischen Zustand und vermindert Reizbarkeit und emotionale Erregung.

Die buddhistische Lehre sagt, dass die Ursache des menschlichen Unglücks die Unwissenheit ist. Um sie zu überwinden, müssen wir lernen, unsere Wünsche, unseren unerleuchteten Verstand und unsere Wut zu kontrollieren. Einige Wege, um innere Harmonie zu erlangen, sind: positives Denken, Wohlwollen, bewusstes Sprechen und Handeln, gesunder Lebensstil, Selbstkontrolle, Achtsamkeit und Meditation.

Kategorie: Psychische Instabilität, Stress, Ängstlichkeit, Stimmungstief, Gereiztheit, Ruhelosigkeit, Aggressivität

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



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag

„Wenn Sie versuchen, das gesamte Universum zu verstehen, werden Sie nichts verstehen. Wenn Sie versuchen, sich selbst zu verstehen, werden Sie das gesamte Universum verstehen.“ – Buddha

ERFRISCHUNG AUS DEM HIMALAYA

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* belebt die Körperfunktionen.
- ✓ *Zingiber officinale* hat einen positiven Einfluss auf die Ausdauer sowie eine gute Kondition und
- ✓ fördert die Vitalität sowie die Muskelaktivität.

Der Himalaya ist nicht nur eine Heimat des Schnees, sondern auch die Heimat von außergewöhnlichen Pflanzen. In dem alten Hindu-Epos Ramayana wird eine Geschichte über die legendäre Pflanze Sanjeevani erzählt. Sanjeevani regeneriert den Körper und bringt die Lebensenergie zurück. Sie wächst nur während der Nacht. Daher kann die Pflanze nur am Morgen vor Sonnenaufgang am Fuße des heiligen Berges Meru, oder auch Kailash genannt, im tibetischen Teil des Himalayas gefunden werden.

Kategorie: Regeneration, Verjüngung, Lebensenergie, Vitalität, Fitness

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

BERGESKRAFT

- ✓ *Zingiber officinale* belebt bei Müdigkeit und gibt Kraft bei Erschöpfung.
- ✓ *Withania somnifera* wirkt als Stärkungsmittel für die Muskeln und Energiequelle.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* fördert die Blutzirkulation und erfrischt den Körper.

Die Sherpas der Himalaya-Region Solu Khumbu stammen ursprünglich aus Osttibet. Sie sind freundliche, belastbare und starke Menschen, die die Himalaya-Kräuter und ihre Wirkungen gut kennen. Die richtigen Kräutermischungen geben den Sherpas auf ihrem Weg hoch in die Berge die Kraft von Tausend Yaks.

Kategorie: Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Energielosigkeit, Blutzirkulation

Zutaten: *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum* (Rinde), *elettaria cardamomum*, *asparagus racemosus*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (Blatt), *piper nigrum*

BERUHIGENDE ENTSPANNUNG

- ✓ *Boerhaavia diffusa* trägt zur Beruhigung und Entspannung des Nervensystems bei und
- ✓ verleiht ein Gefühl der Entspannung und angenehmer Ruhe.
- ✓ *Nelumbo nucifera* fördert die emotionale und geistige Ausgeglichenheit.

Bhutan, bekannt als das Land des Donnerdrachens, wird von den Tibetern Lho Men Jong oder das Land der Heilkräuter genannt, denn seine fruchtbaren Hänge und Täler beherbergen mehr als 600 Heilkräuter. Der reinen, ursprünglichen Natur und der mystischen Landschaft im Schoße des Himalayas hat das Königreich Bhutan den Ruf als letztes Paradies auf Erden zu verdanken.

Kategorie: Körperliche Erschöpfung, nervöse Anspannung, Überarbeitung, Stress, Gereiztheit, Schlaflosigkeit

Zutaten: *boerhaavia diffusa*, *nelumbo nucifera*, *cinnamomum zeylanicum* (Rinde), *cymbopogon citratus*

ERWACHENDE ACHTSAMKEIT

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* regt den Körper an und erfrischt den Geist.
- ✓ *Centella asiatica* erhöht die Wachsamkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit,
- ✓ Fördert die Aktivität des Gehirns und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.

Die tibetischen Lamas verwenden diese Kombination aus Himalaya-Kräutern seit Jahrhunderten. Gemäß den „Vier medizinischen Tantras“ der tibetischen Medizin beleben diese Kräuter den Körper, vergrößern das Mitgefühl und die Weisheit.

Kategorie: Gehirnaktivität, Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit, Gedächtnis

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



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
1-5 Tassen pro Tag

Ayurveda-Tees für Kinder

Kräutermischungen aus der Himalayaregion für ayurvedische Kinder-Tees werden mit besonderer Sorgfalt und Aufmerksamkeit zubereitet. Sie sind sehr milde, schmackhafte und wirkungsvolle Kombinationen aus ausgewählten Kräutern, die den Schutz der Gesundheit der Kinder fördern. Für Kinder ab 3 Jahren.

GOPAL – Problemlose Atmung

- ✓ *Ocimum basilicum* hilft, die Atemwege frei zu machen.
- ✓ *Cinnamomum aromaticum* unterstützt das Atmungssystem.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die natürliche Abwehrkraft des Körpers.

Kategorie: Erkältung, Bronchien, Immunsystem

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

KHANA – Gute Verdauung

- ✓ *Foeniculum vulgare* fördert eine gute Verdauung,
- ✓ wirkt vorteilhaft bei Blähungen und optimiert die Verdauung.
- ✓ *Terminalia bellirica*, *Terminalia chebula* und *Emblica officinalis*
- ✓ unterstützen die Magen-Darm-Tätigkeit.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* trägt zu einer optimalen Funktion des Darms bei.

Kategorie: Übelkeit im Magen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall

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

BIHARI – Erholsamer Schlaf

- ✓ *Valeriana officinalis* unterstützt das Einschlafen,
- ✓ fördert die allgemeine Entspannung und eine gute Erholung.
- ✓ *Withania somnifera* trägt zur geistigen Entspannung bei und fördert insgesamt das Wohlbefinden.

Kategorie: Hyperaktivität, Aufregung, Unruhe, Entspannung, Schlaf

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



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag



Empfohlene Tagesdosis:
2-3 Tassen pro Tag

Nährende ayurvedische Kräuterpasten

Die ayurvedische Medizin spricht von sieben Geweben des menschlichen Körpers (Dhatus), die als Bau- und Funktionselemente dienen. Die Körpergewebe werden durch den Prozess der Verdauung regelmäßig genährt. Die Umwandlung der Nahrung beginnt im Magen und setzt sich im Dünndarm und im Dickdarm fort.



Die Versorgungsphase jedes Gewebes dauert fünf Tage und erfolgt in nachstehender Reihenfolge: Blutplasma (Rasa), Blut (Rakta), Muskulatur (Mamsa), Fett (Meda), Knochen (Asthi), Nervensystem (Majja) und Essenz der Fortpflanzungsorgane (Shukra/Arthava).

Ob sie optimal funktionieren, ist von der Qualität der täglichen Nahrung und dem richtigen Lebensstil abhängig. Die Versorgungsphase jedes Gewebes dauert fünf Tage, wobei die Fortpflanzungssubstanz, das letzte Gewebe in der Reihenfolge der sieben, nach fünfunddreißig Tagen versorgt und ausgereift ist.

Das Kapha-Dosha als wesentlicher Substanzbildner der Körperstruktur ist mit der Produktion von Plasma, Muskeln, Knochenmark und Fortpflanzungsgewebe verbunden. Pitta ist bei der Blutbildung aktiv und das Vata-Dosha wirkt im Nervensystem und beeinflusst die Stärke unserer Knochen. Weicht ein Dosha aufgrund eines psychosomatischen Ungleichgewichts von seinem natürlichen Zustand ab, dringt es in das dazugehörige Gewebe ein, was dann zu seiner Krankheit führt.

CHYAWANPRASH – Lebenskraft & Immunabwehr

- ✓ *Emblica officinalis* aktiviert das Immunsystem und
- ✓ harmonisiert die Funktionen des Verdauungssystems.
- ✓ *Terminalia bellirica* wirkt positiv auf Verdauung und Darmperistaltik und
- ✓ fördert eine regelmäßige Entleerung.
- ✓ *Terminalia chebula* optimiert die Funktionen des Magen-Darm-Trakts und
- ✓ hat einen positiven Einfluss auf die Immunfunktion der Darmflora.
- ✓ *Andrographis paniculata* unterstützt die optimale Funktion der Leber und
- ✓ fördert die allgemeine Entgiftung des Körpers.
- ✓ *Elettaria cardamomum* harmonisiert das Herz-Kreislauf-System.
- ✓ *Tribulus terrestris* hat eine positive Wirkung auf die Funktionen der Harnwege.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wirkt positiv auf die Atmungsorgane und beruhigt die Atemwege.
- ✓ *Centella asiatica* unterstützt die Gehirnaktivität und die kognitiven Fähigkeiten.
- ✓ *Asparagus racemosus* fördert die geistige Entspannung und psychische Gleichgewicht.
- ✓ *Withania somnifera* stärkt die Vitalität des Körpers und
- ✓ unterstützt als Antioxidans die Verjüngung des Körpergewebes.



In der Ayurveda wird die Kräuterpaste Chyawanprash wegen ihrer verjüngenden Wirkung seit jeher als „Lebenselixir“ betrachtet. Sie besteht aus einer einzigartigen Kombination von Kräutern, die auf Grund ihrer antioxidativen Eigenschaften die Magen-Darm-Funktionen, das Immunsystem und die allgemeine Vitalität der Körpergewebe positiv beeinflussen. Eine alte Legende besagt, dass der Weise Chyawan vor Tausenden von Jahren seine Jugend und Gesundheit wiederherstellte, in dem er die Amalaki-Frucht in Kombination mit Dutzenden anderen Kräutern aß, und in Folge dessen bis ins hohe Alter lebte. Das war der Ursprung dieser einzigartigen Kräuterpaste, welche den Namen Chyawanprash erhielt.

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

Empfohlene Tagesdosis: 1 Teelöffel (5 g) 2 – 3x täglich pur oder in einer Tasse Milch oder Wasser.
Zubereitung des Getränks: Mischen Sie 1 Teelöffel mit 250 ml warmer Flüssigkeit.

Nährende ayurvedische Kräuterpasten

„Dumm ist der Arzt, der das Wissen der Alten verachtet.“ –Hippokrates

RASAPRASH – Ernährung & Energie

- ✓ *Elettaria cardamomum* fördert eine gute Verdauung, regt den Appetit an,
- ✓ harmonisiert die Funktionen des Verdauungs- und Ausscheidungssystems und
- ✓ beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv.
- ✓ *Curcuma longa* optimiert die Leberfunktion und unterstützt die Blutzirkulation.
- ✓ *Embllica officinalis* stärkt das Immunsystem.
- ✓ *Ocimum sanctum* erhöht die Vitalität des Körpers bei Müdigkeit und Erschöpfung.
- ✓ *Asparagus racemosus* optimiert die psychische Gesundheit.



Rasaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste für eine optimale Ernährung der Körpergewebe des Lymphsystems. Eine Schädigung dieses Gewebes wird durch schlechte Ernährung und Mangel an Flüssigkeiten verursacht. Sie kann sich in psychischer Instabilität, Reizbarkeit, Müdigkeit, Schwäche, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Anämie, schlechter Blutzirkulation, einer trockenen Haut, Ekzemen, Pilzinfektionen, Warzen, Entzündungen der Atemwege, Schwäche des Immunsystems und der Lymphknoten äußern.

Zutaten: *elettaria cardamomum, curcuma longa, emblica officinalis, ocimum sanctum, asparagus racemosus, tinospora cordifolia, vitis vinifera, cuminum cyminum, glycyrrhiza glabra, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

RAKTAPRASH – Blut & Leber

- ✓ *Andrographis paniculata* ist gut für die Leberfunktion, die Blutbildung und die Wiederverwertung von Eisen.
- ✓ *Terminalia arjuna* optimiert die Funktion der Leber und der Stoffwechselprozesse.
- ✓ *Curcuma longa* verbessert die entzündungshemmende Schutzfunktion der Leber und
- ✓ unterstützt die Blutzirkulation.
- ✓ *Santalum album* fördert die Blutreinigung und ein gutes Hautbild.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktionen und
- ✓ trägt zur Normalisierung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels bei.



Raktaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste, die zur Optimierung der Blutzirkulation und der Leberfunktion beiträgt. Eine Schädigung dieser Körperfunktionen wird durch eine unzureichende Zufuhr an Eisen, einen niedrigen Hämoglobin-Wert oder Blutbildungsstörungen verursacht. Dies schwächt wiederum die Funktionen der Leber und Milz und kann Infektionen, Entzündungen, Hepatitis, Zirrhose, Gallensteine, Anämie, Blutdruckschwankungen, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, blasses Aussehen, Mangeldurchblutung der Gliedmaßen, erhöhte Blutviskosität, Krampfadern, Arteriosklerose, Geschwüre im Mund, Akne, Ekzeme, Psoriasis, Hämorrhoiden und starke Monatsblutungen verursachen.

Zutaten: *andrographis paniculata, terminalia arjuna, curcuma longa, santalum album, cinnamomum zeylanicum, emblica officinalis, zingiber officinale, vitis vinifera, pterocarpus marsupium, elettaria cardamomum, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

MAMSAPRASH – Muskeln & Kraft

- ✓ *Tribulus terrestris* trägt zur Stärkung der Muskeln bei und
- ✓ hilft Muskelverspannungen und Steifheit zu lockern.
- ✓ *Withania somnifera* fördert den Aufbau von Muskelmasse und
- ✓ wirkt als anregendes Stärkungsmittel und als Energiequelle.
- ✓ *Zingiber officinale* unterstützt das Muskelgewebe und
- ✓ steigert Energie und Vitalität des Körpers.
- ✓ *Asparagus racemosus* hilft das seelische Gleichgewicht zu erhalten.



Mamsaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste für die Stärkung des Muskelgewebes und die Optimierung der körperlichen Kräfte. Eine Schädigung dieses Gewebes wird durch eine unzureichende Zufuhr von Eiweiß und einen unregelmäßigen Rhythmus bei der täglichen Ernährung verursacht. Sie kann sich als eine schlaffe Körperstruktur, unterentwickelte Muskeln, Muskelsteifigkeit, Koordinationsstörungen, Mandelentzündung, Bildung von Myomen, Hernie, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Müdigkeit, Angst, Misstrauen und emotionale Instabilität zeigen.

Zutaten: *tribulus terrestris, withania somnifera, zingiber officinale, asparagus racemosus, emblica officinalis, pueraria lobata, sesamum indicum (Samen), anacardium occidentale (Cashewnuss), Ghee (geklärte Butter), Honig, Palmsirup*

MEDAPRASH – Gewichtsreduktion & Diät

- ✓ *Gymnema sylvestre* trägt zur Gewichtsreduktion bei und
- ✓ hilft, den Zucker- und Fettstoffwechsel zu optimieren.
- ✓ *Terminalia bellirica* trägt zur Erhaltung eines normalen Blutzucker- und Cholesterinwertes bei.
- ✓ *Inula helenium* reduziert den Appetit und fördert die Ausscheidung von Wasser.
- ✓ *Curcuma longa* unterstützt die Aktivität der Leber und den Fettabbau.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Energie und Vitalität des Körpers.
- ✓ *Terminalia chebula* trägt zur optimalen Funktion des Magen-Darm-Trakts bei.



Medaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste zur Reduzierung von Körperfett und zur Optimierung des Körpergewichts. Übergewicht wird durch übermäßige Nahrungszufuhr und einen langsamen Stoffwechsel verursacht. Damit einher gehen können Fettgewebstumore, Leber- und Bauchspeicheldrüsenstörungen, Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck, übermäßiger Durst, Zahnsteinbildung, Harnwegsinfekte, eingeschränkte Mobilität, emotionales Ungleichgewicht, Passivität und ein übermäßiges Schlafbedürfnis.

Zutaten: *gymnema sylvestre, terminalia bellirica, inula helenium, curcuma longa, zingiber officinale, terminalia chebula, emblica officinalis, asparagus racemosus, tinospora cordifolia, piper longum, piper nigrum, tribulus terrestris, prunus dulcis (Mandeln), Ghee (geklärte Butter), Honig, Palmsirup*

ASTHIPRASH – Knochen & Gelenke

- ✓ *Tinospora cordifolia* unterstützt eine normale Beweglichkeit der Gelenke.
- ✓ *Zingiber officinale* hilft, Muskel- und Gelenksteifigkeit zu lösen.
- ✓ *Curcuma longa* trägt zu einem optimalen Zustand der Gelenke und Knochen bei.
- ✓ Kalzium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt und trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- ✓ *Triticum aestivum* trägt zur Auffüllung der Körperspeicher von Vitaminen und Mineralien bei.
- ✓ *Embllica officinalis* harmonisiert die Aktivität des Verdauungssystems und
- ✓ fördert die Immunfunktion der Darmflora.



Asthiprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste für die Optimierung des Knochengewebes und des Gelenkapparates. Schädigungen dieser Strukturen werden durch unzureichende Zufuhr von Mineralien und die Verunreinigung des Verdauungstraktes verursacht. Sie können sich als Schmerzen in den Gelenken, Arthritis, Rheuma, Osteoporose, Kalzium-Mangel, eine geschwächte Skelettstruktur, Störung der Schilddrüse, Knochenwucherungen, Entzündung der Muskelsehnen, verfaulte Zähne, Haarausfall, Unzufriedenheit und Sturheit äußern.

Zutaten: *tinospora cordifolia, zingiber officinale, curcuma longa, calcium, triticum aestivum, emblica officinalis, mentha arvensis, phoenix dactylifera (Datteln), piper longum, cinnamomum zeylanicum, cymbopogon citratus, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

Nährende ayurvedische Kräuterpasten

MAJJAPRASH – Gehirn & Nerven

- ✓ *Nardostachys jatamansi* trägt zur Entspannung des Nervensystems bei.
- ✓ *Valeriana officinalis* hilft einen erregten Geist zu beruhigen und trägt dazu bei, Stress abzubauen und Nervosität zu verringern.
- ✓ *Centella asiatica* belebt die Gehirnaktivität und hilft, das Gedächtnis sowie die Sehfunktionen zu verbessern.
- ✓ *Withania somnifera* hilft die geistige Ausgeglichenheit aufrechtzuerhalten und unterstützt die Stressresistenz und Vitalität des Körpers.

Majjaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste, die die Gehirnfunktionen optimiert und zur Entspannung des Nervensystems beiträgt. Die Schädigung des Nervengewebes wird durch ein psychisches Ungleichgewicht verursacht, das zu Sehstörungen und Störungen des Hormonsystems, zu Augeninfektionen, schwacher Hirnaktivität, Störungen der Psyche und des Nervensystems, Entzündung des Ischiasnervs, Gürtelrose, Stress, Anspannung, Beklemmung, Aufregung, Schlaflosigkeit, Depression, Epilepsie und multipler Sklerose führen kann.

Zutaten: *nardostachys jatamansi, valeriana officinalis, centella asiatica, withania somnifera, emblica officinalis, vitis vinifera, glycyrrhiza glabra, cymbopogon citratus, santalum album, piper nigrum, zingiber officinale, cuminum cyminum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*



SHUKRAPRASH – Vitalität und Mann

- ✓ *Tribulus terrestris* trägt zur Stärkung der Funktionen des männlichen Fortpflanzungssystems bei und optimiert die Funktionen des Harntrakts.
- ✓ *Asparagus racemosus* hat einen sehr günstigen Einfluss auf die Fortpflanzungsorgane und aktiviert die Tätigkeit des Hormonsystems.
- ✓ *Zingiber officinale* stärkt die Lebensenergie und Vitalität des Körpers.
- ✓ *Withania somnifera* belebt bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfung.
- ✓ *Emblica officinalis* stärkt insgesamt die Widerstandskraft des Körpers.

Shukraprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste, die die Vitalität und die optimale Funktion des männlichen Fortpflanzungssystems fördert. Dessen Schädigung wird durch die Erschöpfung der Energiereserven des Organismus verursacht. Das kann zu Müdigkeit führen, verminderter Widerstandskraft, Schwäche, Impotenz, Prostatitis, Infektionen der Harnwege und der Prostata sowie anderen Störungen des Fortpflanzungssystems.

Zutaten: *tribulus terrestris, asparagus racemosus, zingiber officinale, withania somnifera, emblica officinalis, glycyrrhiza glabra, sesamum indicum (Samen), piper nigrum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*



ARTHAVAPRASH – Vitalität und Frau

- ✓ *Asparagus racemosus* hat einen positiven Einfluss auf die Aktivität des weiblichen Fortpflanzungssystems und optimiert den Hormonhaushalt sowie den Menstruationszyklus.
- ✓ Die Pflanze trägt zu einem normalen Ablauf der Menstruation und ihres Erscheinungsbildes bei und harmonisiert den geistigen Zustand bei Reizbarkeit und Nervosität.
- ✓ *Withania somnifera* hilft dabei, die geistige Ausgeglichenheit zu bewahren.
- ✓ *Tribulus terrestris* unterstützt eine normale Funktion des Harntrakts.
- ✓ *Emblica officinalis* verbessert die Verdauung und stärkt das Immunsystem.

Arthavaprash ist eine nahrhafte Kräuterpaste, die das hormonelle Gleichgewicht und die optimale Funktion des weiblichen Fortpflanzungssystems fördert. Dessen Schädigung wird durch eine psychosomatische Disharmonie verursacht, die zu Anspannung, Nervosität, Reizbarkeit, Unsicherheit, Übelkeit, Appetitverlust und schmerzhafter Menstruation führen kann. Sie kann sich auch als Unfruchtbarkeit, Frigidität, verminderte Widerstandskraft, Vaginalausfluss, Gebärmutterzysten, Fibrose und andere gynäkologische Probleme zeigen.

Zutaten: *asparagus racemosus, withania somnifera, tribulus terrestris, emblica officinalis, apium graveolens (Knolle), cinnamomum zeylanicum, curcuma longa, foeniculum vulgare, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*



Reinigende ayurvedische Kräuterpasten

Reinigende Ayurvedische Kräuterpasten

– Gemäß dem überlieferten Wissen der Ayurveda ist der menschliche Körper von einem System physiologischer und energetischer Kanäle (Srotamsi) durchzogen, die die Nahrung verarbeiten, die wir zu uns nehmen. Zudem sichern die Kanäle die Versorgung der Körpergewebe (Dhatus) mit Nährstoffen und sind für die Entfernung von Abfall aus dem Körper verantwortlich. Diese Umwandlung im Bereich des Stoffwechsels findet auf der Ebene des Verdauungssystems (Anna), der Luftwege (Prana), der Körperflüssigkeiten (Ambu), der sieben Körpergewebe (Dhatus), der Ausscheidung von Stuhl (Purisha), der Ausscheidung von Urin (Mutrava), der Hautreinigung (Sveda) und der bioenergetischen Aktivitäten geistiger und körperlicher Funktionen (Mano) statt.

ANNAPRASH – Magen & Verdauung

- ✓ *Terminalia chebula* trägt zur Optimierung der Funktionen des Magen-Darm-Trakts bei.
- ✓ *Coriandrum sativum* fördert eine gute Verdauung und hilft bei Blähungen.
- ✓ *Elettaria cardamomum* beruhigt den Verdauungstrakt.
- ✓ *Zingiber officinale* wirkt beruhigend bei Magenverstimmungen auf Reisen.
- ✓ *Syzygium aromaticum* regt den Appetit an.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wirkt sich auf die Magenschleimhaut von sensiblen Menschen positiv aus.
- ✓ *Emblica officinalis* optimiert die Funktionen des Verdauungstrakts.

Annaprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die die Verdauung und die Magenfunktionen optimiert. Verdauungsstörungen werden durch eine ungesunde Ernährung, ungünstige Nahrungsmittelkombinationen, den Verzehr von giftigen Substanzen oder durch übermäßiges Essen verursacht. Mögliche Folgen sind: mangelnde Stabilität des Verdauungsfeuers, ein instabiler Stoffwechsel, eine unzureichende Assimilation von Nährstoffen, Appetitmangel, Übelkeit, Durchfall, Sodbrennen, Magenübersäuerung, Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre.

Zutaten: *terminalia chebula, coriandrum sativum, elettaria cardamomum, zingiber officinale, syzygium aromaticum, glycyrrhiza glabra, emblica officinalis, tinospora cordifolia, vitis vinifera, cuminum cyminum, punica granatum, piper nigrum, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*



PRANAPRASH – Halsbereich & Luftwege

- ✓ *Inula helenium* hat eine beruhigende Wirkung auf den Halsbereich und die Atemwege.
- ✓ *Ocimum sanctum* hilft die Atemwege frei zu machen, fördert den Auswurf und optimiert die Funktion der Atemorgane.
- ✓ *Piper longum* unterstützt die Lungenfunktion.
- ✓ *Adhatoda vasica* hat einen positiven Einfluss auf die Aktivität des Atemsystems.
- ✓ *Zingiber officinale* regt die Abwehrkräfte des Körpers an.

Pranaprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die die Funktionen der oberen und unteren Luftwege optimiert. Störungen, die das Atmungssystem betreffen, werden durch Schleimbildung im Magen, eine geschwächte Immunabwehr, falsche Atmungsmuster, einen unzureichenden Fluss von Lebensenergie und eine unzureichende Sättigung des Blutes mit Sauerstoff verursacht. Mögliche Folgen sind: Müdigkeit, Schwäche, Erkältungen, Halsentzündung, Husten, eine laufende Nase, geschwollene Mandeln, Atemnot, Asthma, erhöhte Körpertemperatur, Bronchitis und Lungenentzündung.

Zutaten: *inula helenium, ocimum sanctum, piper longum, adhatoda vasica, zingiber officinale, emblica officinalis, cinnamomum zeylanicum, elettaria cardamomum, bambusa arundinacea, tinospora cordifolia, curcuma longa, curcuma zedoaria, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*



Reinigende ayurvedische Kräuterpasten

AMBUPRASH – Bauchspeicheldrüse & Blutzuckerregulation

- ✓ *Gymnema sylvestre* hilft, einen normalen Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten und reduziert den Appetit auf Süßigkeiten bei der Diabetes-Diät.
- ✓ *Momordica charantia* unterstützt die Senkung des Blutzuckerspiegels.
- ✓ *Terminalia chebula* trägt zu einem optimalen Zucker- und Cholesterinstoffwechsel bei.
- ✓ *Tinospora cordifolia* reguliert den Blutzuckerspiegel und den Fettstoffwechsel.
- ✓ *Tribulus terrestris* hat einen positiven Einfluss auf das Harnsystem.
- ✓ *Inula helenium* optimiert die Aufnahme und Ausscheidung von Wasser.



Ambuprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die während einer Diabetes-Diät die Funktionen des Wasserhaushalts und der Bauchspeicheldrüse optimiert. Die Erhöhung des Zucker- und Cholesterinspiegels im Blut wird durch einen ungesunden Lebensstil, übermäßige und fettreiche Nahrungszufuhr, einen unzureichenden Zuckerstoffwechsel und Störungen der Wasseraufnahme in der Bauchspeicheldrüse verursacht. Mögliche Folgen sind: gestörte Insulin-Produktion, Diabetes, Fettsucht, Arteriosklerose, Gewebsödeme, Dysfunktion der Nieren, Dehydrierung des Körpers, brennender Durst, häufiges Wasserlassen, Hefepilzinfektionen und Erschöpfungszustände.

Zutaten: *gymnema sylvestre, momordica charantia, terminalia chebula, tinospora cordifolia, tribulus terrestris, inula helenium, emblica officinalis, syzygium jambos, curcuma longa, cymbopogon citratus, pterocarpus marsupium, Ghee (geklärte Butter), steviolglycoside*

PURISHAPRASH – Darm & Ausscheidung

- ✓ *Terminalia bellirica* wirkt positiv auf die Verdauung und Darmperistaltik und fördert eine regelmäßige Entleerung.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wirkt sich auf die Magenschleimhaut von sensiblen Menschen positiv aus und fördert die Immunfunktion der Darmflora.
- ✓ *Foeniculum vulgare* verstärkt die Reinigung des Magen-Darm-Trakts.
- ✓ Optimiert die Darmaktivität und hilft bei Blähungen.
- ✓ *Elettaria cardamomum* beruhigt das Verdauungs- und Nervensystem.



Purishaprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die die Funktionen des Dickdarms optimiert und auf diese Weise regelmäßige Darmbewegungen fördert. Störungen des Dickdarms werden durch falsche Ernährung, eine gestörte Regeneration der Darmflora, eine gereizte Darmschleimhaut und durch eine Verunreinigung des Dickdarms als Folge einer Anstauung von giftigen Abfallprodukten verursacht. Mögliche Folgen sind: Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Magenkoliken, Reizdarm, Allergien, Hautausschläge, Ekzeme oder Nesselausschlag, Gereiztheit, Unzufriedenheit und negative Gedanken.

Zutaten: *terminalia bellirica, glycyrrhiza glabra, foeniculum vulgare, elettaria cardamomum, emblica officinalis, terminalia chebula, vitis vinifera, cinnamomum zeylanicum, tinospora cordifolia, abies pectinata, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

MUTRAPRASH – Nieren & Harntrakt

- ✓ *Tribulus terrestris* hat eine positive Wirkung auf die Funktionen der Harnwege.
- ✓ *Elettaria cardamomum* optimiert die Aktivität der Nieren und des Ausscheidungssystems.
- ✓ *Boerhaavia diffusa* hilft ein gut funktionierendes Harnsystem aufrecht zu erhalten.
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* unterstützt die normale Funktion der Prostata.
- ✓ *Tinospora cordifolia* wirkt sich auf Gelenke und Harnorgane positiv aus.
- ✓ *Terminalia chebula* reguliert den Harnsäurespiegel und erleichtert die regelmäßige Ausscheidung von Urin.



Mutraprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die die Funktionen der Nieren und des Harntrakts optimiert. Störungen des Ausscheidungssystems werden durch einen übermäßigen Konsum von Salz, Alkohol, Kaffee und anderen Stimulanzen, eine ungenügende Trinkmenge, eine geschwächte Nierenfunktion, Wassereinlagerungen, unregelmäßiges Wasserlassen, Auskühlung oder Stress verursacht. Mögliche Folgen sind: Nierensteine, Harnwegsinfektionen und Blasenentzündungen, Prostatavergrößerung, Rheuma, Gelenkentzündungen und -schwellungen, Rückenschmerzen, Ekzeme und Schuppenflechte.

Zutaten: *tribulus terrestris, elettaria cardamomum, boerhaavia diffusa, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, terminalia chebula, emblica officinalis, terminalia bellirica, cinnamomum zeylanicum, vitis vinifera, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

SVEDAPRASH – Teint & Haut

- ✓ *Rubia cordifolia* ist ein innerlich wirksames Mittel für die Hautpflege.
- ✓ *Santalum album* fördert die Blutreinigung, trägt zur Reinigung der Haut bei und beeinflusst den Teint positiv.
- ✓ *Terminalia chebula* wirkt als Antioxidans, das die Vitalität des Hautgewebes fördert.
- ✓ *Piper nigrum* unterstützt die Funktionen der Leber, unterstützt die Blutzirkulation und reinigt die Haut.
- ✓ *Curcuma longa* hat eine entzündungshemmende Wirkung und hilft, eine gut aussehende Haut zu erhalten.



Svedaprash ist eine reinigende Kräuterpaste für die Hautpflege und einen guten Teint. Störungen des Hautgewebes werden durch falsche Ernährung, Verunreinigungen des Dickdarms, verunreinigtes Blut, Dehydrierung des Körpers, den übermäßigen Konsum von Zucker und Salz, Fett oder chemische Aufputzmittel verursacht. Mögliche Folgen sind: Hautallergien, Infektionen, Ekzeme, Neurodermitis, Nesselausschlag, Hautjucken, Schuppenflechte, Hautausschläge, Rosazea, Akne, Furunkel, Mykosen, Candidabefall, Warzen, Pigmentflecken und Hämorrhoiden.

Zutaten: *rubia cordifolia, santalum album, terminalia chebula, piper nigrum, curcuma longa, berberis aristata, emblica officinalis, zingiber officinale, vitis vinifera, terminalia bellirica, tinospora cordifolia, cinnamomum zeylanicum, glycyrrhiza glabra, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmstrup*

MANOPRASH – Herz & Blutgefäße

- ✓ *Terminalia arjuna* unterstützt eine normale Herzfunktion.
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* trägt zu einer normalen Funktion von Herz und Gefäßen bei.
- ✓ *Terminalia bellirica* reguliert den Zucker- und Cholesterinspiegel im Blut.
- ✓ *Vitis vinifera* wirkt sich positiv auf die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems und die Aufrechterhaltung des Blutdrucks aus,
- ✓ regt die Blutzirkulation in den Venen an, optimiert die Elastizität der Blutgefäße und wirkt positiv bei dem Syndrom der „schweren Beine“.
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonisiert das neuroendokrine System und fördert die Stressresistenz.



Manoprash ist eine reinigende Kräuterpaste, die die Funktionen des Herzens und des Herz-Kreislauf-Systems optimiert. Störungen des Herz-Kreislauf-Systems werden durch eine ungesunde Ernährung, übermäßigen Konsum von tierischen Fetten und Salz, einen erhöhten Cholesterinspiegel, einen erhöhten Kalziumspiegel, Stress, Rauchen, hohen Blutdruck und den Mangel an körperlicher Bewegung verursacht. Mögliche Folgen sind: Fettleibigkeit, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Hirnschlag, Herzinfarkt, Krampfadern, venöse Geschwüre und Hämorrhoiden.

Zutaten: *terminalia arjuna, cinnamomum zeylanicum, terminalia bellirica, vitis vinifera, tinospora cordifolia, emblica officinalis, elettaria cardamomum, punica granatum, zingiber officinale, curcuma longa, piper nigrum, piper longum, Ghee (geklärte Butter), Palmsirup*

Ayurvedische Heißgetränke aus Superfoods

Ayurvedische Heißgetränke werden aus sogenannten „Superfoods“ zubereitet, die einzigartigen Naturprodukten mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Enzymen und Antioxidantien. Sie verbessern das Immunsystem, die Reinigung des Körpers und reduzieren den Cholesterinspiegel sowie Übergewicht. Aufgrund ihrer adaptogenen Wirkungen tragen sie in bedeutendem Ausmaß zur Regeneration des Körpers und der Vitalität sowie zu guter körperlicher und geistiger Gesundheit bei. Sie begrenzen die Aktivität freier Radikale und den Alterungsprozess. Sie verstärken die Heilungsprozesse im Körper und erhöhen die Widerstandskraft gegen Stressfaktoren und Nervenspannungen.

Zubereitung: Verrühren sie 1 Teelöffel (ca. 2 g) der fein gemahlenen getrockneten Frucht in 250 ml warmem Wasser, um ein gesundes und geschmackvolles Getränk zu erhalten und fügen sie nach Belieben Honig hinzu.

Empfohlene Verzehrmenge: 2-3 Tassen pro Tag

AMALAKI Natural – Immunität & Magen und Verdauung

- ✓ *Emblca officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen, verbessert die Aufnahme von Eisen, reduziert Erschöpfung und Müdigkeit, unterstützt die Funktionen des Nervensystems, fördert die Herstellung von Kollagen und erhält normale Funktionen der Blutgefäße, des Knorpels, der Zähne und des Zahnfleisches.

Zutaten: *emblica officinalis*



AMALAKI Moringa – Immunität & Zuckergehalt und Blutqualität

- ✓ *Moringa oleifera* hilft einen normalen Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten.
- ✓ Aufgrund der adaptogenen Wirkung baut es Widerstandskraft gegen Stress auf und harmonisiert die psychosomatischen Funktionen des Körpers.
- ✓ Vitamin A optimiert das Sehvermögen.
- ✓ Vitamin B6 fördert die Bildung von roten Blutzellen.
- ✓ Eisen trägt zur Übertragung von Sauerstoff bei.
- ✓ Riboflavin unterstützt den Eisenstoffwechsel.
- ✓ *Emblca officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen, verbessert die Aufnahme von Eisen und reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *moringa oleifera*



AMALAKI Ashwagandha – Immunität & Regeneration und Vitalität

- ✓ *Withania somnifera* fördert die Regeneration und Verjüngung des Körpers.
- ✓ Die Winterbeere unterstützt als Adaptogen die natürliche Entspannung und die geistige Gesundheit,
- ✓ baut die allgemeine Widerstandsfähigkeit gegen Stress und eine hektische Lebensführung auf,
- ✓ belebt den Körper während allgemeiner Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung und
- ✓ stärkt die Vitalität und Fitness des Körpers.
- ✓ *Emblca officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *withania somnifera*



AMALAKI Kurkuma – Immunität & Leber und Blutzirkulation

- ✓ *Curcuma longa* unterstützt die Funktion der Leber und ihre Stoffwechselaktivitäten
- ✓ sowie ein gutes Hautbild und die Gesundheit von Herz und Gefäßen.
- ✓ Es wirkt entzündungshemmend und hilft bei der Durchblutung.
- ✓ Eisen fördert die Bildung von roten Blutzellen und überträgt Sauerstoff in den Körper.
- ✓ Mangan trägt zu einem guten Zustand der Knochen, Gelenke und des Bindegewebes bei.
- ✓ *Emblca officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus.
- ✓ Die Frucht beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *curcuma longa*



AMALAKI Spirulina – Immunität & Muskel und schlanke Linie

- ✓ *Arthrospira platensis* stärkt die Vitalität des Körpers bei vegetarischer und veganer Ernährung.
- ✓ Der hohe Eiweißgehalt fördert das Muskelwachstum.
- ✓ Es wirkt unterstützend bei der Verringerung und Kontrolle des Körpergewichts und
- ✓ normalisiert den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Eisen fördert die Bildung von roten Blutzellen und die Übertragung von Sauerstoff in die Körpergewebe.
- ✓ Kupfer regt die Übertragung von Eisen in den Blutstrom an und
- ✓ Riboflavin unterstützt den Eisenstoffwechsel.
- ✓ Thiamin verbessert die Herzaktivität.
- ✓ *Emblica officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *arthrospira platensis*



AMALAKI Shilajit mumio – Immunität & Knochen und Gelenke

- ✓ *Asphaltum punjabinum* hält die Gesundheit der Gelenke und die Festigkeit der Knochen aufrecht,
- ✓ verjüngt den Körper,
- ✓ wirkt als natürlicher Biostimulator des Immunsystems,
- ✓ baut körperliche und geistige Widerstandskraft auf,
- ✓ regt die geistigen Funktionen an, und
- ✓ wirkt positiv auf den Harntrakt.
- ✓ *Emblica officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und
- ✓ trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *asphaltum punjabinum*



AMALAKI Gerstengras – Immunität & Entsäuerung und Entgiftung

- ✓ *Hordeum vulgare* ist eine natürliche Quelle von Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien,
- ✓ die die Gesundheit des Körpers verbessert und
- ✓ unterstützt die Funktionen von Leber und Gallenblase.
- ✓ *Magnesium* liefert basische Substanz für den Körper und trägt zur Ausgeglichenheit des Elektrolythaushalts bei.
- ✓ Vitamin B6 normalisiert die Bildung von Blutzellen.
- ✓ Kupfer regt die Übertragung von Eisen und Sauerstoff im Körper an.
- ✓ *Emblica officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C unterstützt die normale Funktion der Blutgefäße,
- ✓ verbessert den Energiestoffwechsel und
- ✓ trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *hordeum vulgare*



AMALAKI Ingwer – Immunität & Halsbereich und Atemwege

- ✓ *Zingiber officinale* trägt zur optimalen Funktion des Atmungssystems bei sowie zum Schutz der Luftwege,
- ✓ regt die natürliche Abwehrkraft des Körpers an.
- ✓ *Emblica officinalis* wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus und
- ✓ beeinflusst den Magen und den Darm vorteilhaft.
- ✓ Vitamin C verbessert den Energiestoffwechsel und
- ✓ trägt zur optimalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Es hilft, die Zellen gegen oxidativen Stress zu schützen,
- ✓ verbessert die Aufnahme von Eisen und
- ✓ reduziert Erschöpfung sowie Müdigkeit.

Zutaten: *emblica officinalis*, *zingiber officinale*



Ayurvedische Früchte

„Lassen Sie Ihre Diät zu Ihrer Medizin werden, Ihre Medizin wird dann zu Ihrer Diät.“ – Ayurvedisches Sprichwort

Die sonnengetrockneten Früchte sind eine natürliche Quelle für Antioxidantien, Vitamine und Energie. Sie verbessern die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts und tragen zum Wiedererstarken der Körpergewebe und des Immunsystems bei.

AMALAKI – *Emblca officinalis*

Seit Urzeiten haben die Weisen der vedischen Kultur in Indien Amalaki als eine „Himmelsfrucht“ betrachtet. Amalaki (Sanskrit) – die Amla-Frucht – enthält viele Antioxidantien darunter Vitamin C. Antioxidantien wirken dadurch, dass sie die Abwehrkraft anregen und die Reinigung des Körpers von freien Radikalen vermehren. Amalaki ist eine außergewöhnliche Frucht, die seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin als wirksamstes Mittel eingesetzt wird, um die Magen-Darm-Gesundheit zu verbessern, die Körpergewebe (Dhatus) zu regenerieren und das Abwehrsystem anzuregen.

Amalaki (Sanskrit), die Frucht des Amla-Baums, ist zudem ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für die Verdauung, den Stoffwechsel, die Leber, das Herz und das Gehirn. Die Frucht beinhaltet fünf der insgesamt sechs Geschmacksrichtungen, die von unseren Sinnen wahrgenommen werden (sauer, süß, bitter, herb und scharf). Diese Kombination harmonisiert die drei biologischen Prinzipien Vata, Pitta und Kapha. Amalaki enthält eine große Bandbreite an Antioxidantien (Substanzen, die den Oxidationsprozess verringern, der für Zellalterung und Zelltod verantwortlich ist) und an Bioflavonoiden (Vitamine, die den Widerstand der Zellmembran gegen das Eindringen von schädlichen freien Radikalen unterstützen). In ihr findet sich auch eine hohe Konzentration an lebenswichtigen Aminosäuren. Die Amla-Frucht ist zudem reich an Vitamin C und enthält viele Mineralien und Vitamine, wie Chrom, Eisen, Kalzium, Phosphor, Karotin, B1 und B2.



Eine natürliche Quelle von Vitamin C – Eine Packung Amalaki (100 g)

deckt den Tagesbedarf von Vitamin C für einen Zeitraum von drei Tagen. Während Zeiten eines erhöhten Vitamin-C-Bedarfs, wie sie etwa in Folge von geschwächter Abwehrkraft, Krankheit, sportlicher Aktivität und andersartigem körperlichen oder geistigen Stress sowie in der Genesungsphase auftreten, ist es ratsam eine Packung pro Tag zu sich zu nehmen.

AMALAKI Natural – Immunsystem & Magen

- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Ingwer – Immunsystem & Luftwege

- ✓ *Zingiber officinale* trägt zum Schutz der Luftwege bei.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Kardamon – Immunsystem & Verdauung

- ✓ *Elettaria cardamomum* trägt zu einer guten Verdauung bei.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Zimt – Immunsystem & Herz und Blutgefäße

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Zitronengras – Immunsystem & Regeneration

- ✓ *Cymbopogon citratus* wirkt sich positiv auf die Regeneration des Nervensystems aus.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Minze – Immunsystem & Darmflora

- ✓ *Mentha piperita* wirkt sich positiv auf die Darmflora aus und erfrischt den Atem.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



AMALAKI Kakao – Immunabwehr & Belebung des Körpers

- ✓ *Theobroma cacao* trägt dazu bei, den Körper zu beleben.
- ✓ *Emblca officinalis* hat eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und beeinflusst den Magen-Darm-Trakt positiv.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei,
- ✓ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen,
- ✓ erhöht die Eisenaufnahme und
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



MANGO – Vitamin C & A

- ✓ Vitamin C unterstützt das Immunsystem,
- ✓ trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei,
- ✓ fördert die Eisenaufnahme und
- ✓ reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung.
- ✓ Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Schleimhaut des Verdauungssystems.

Die Mango wird schon seit Tausenden von Jahren und insbesondere seit Entstehung der indischen Sage *Ramayana* im System der ayurvedischen Medizin als "Königin der Früchte" bezeichnet. Die reife Frucht vom Mangobaum ist reich an Vitaminen, Antioxidantien und energetisiert den Organismus. Sie gleicht alle drei biologischen Energien Vata, Pitta und Kapha aus und unterstützt die Ernährung aller sieben Körpergewebe (Dhatus).

**Jakobsfrucht (Jackfrucht) – Vitamin C, A & Kalzium**

- ✓ Vitamin C unterstützt das Immunsystem und
- ✓ stärkt die Vitalität des Organismus bei körperlichen Leistungen.
- ✓ Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Schleimhaut des Verdauungssystems.
- ✓ Kalzium wirkt positiv auf die Muskeltätigkeit und den Zustand der Knochen.

Die Jackfrucht oder *Kathal* ist eine traditionelle Frucht, die aus Bangladesch stammt. In der robusten Schale versteckt sich ein nahrhaftes und energiereiches Fruchtfleisch, das sich ausgezeichnet für eine vegetarische Ernährung eignet. Es enthält eine große Bandbreite von Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Da sie kein Cholesterin enthält, unterstützt die Frucht einen gesunden Lebensstil und die Gewichtsabnahme. Auf natürliche Weise gleicht sie ein Übermaß von Vata-, Pitta- und Kapha-Energie aus.

**PAPAYA – Vitamin A, C & Kalzium**

- ✓ Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Schleimhaut des Verdauungssystems und
- ✓ fördert ein gutes Hautbild.
- ✓ Kalzium unterstützt die Funktion der Verdauungsenzyme.
- ✓ Vitamin C regt das Immunsystem an und
- ✓ hilft, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Zu Zeiten der Entdeckungen der Seefahrer wurde die Papaya als "Engelsfrucht" betrachtet. Sie ist reich an Vitaminen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Das enthaltene Verdauungs-enzym Papain unterstützt eine gesunde Magen-Darmfunktion. Auf natürliche Weise gleicht die Frucht ein Übermaß von Vata-, Pitta- und Kapha-Energie aus.

**BANANE – Kalzium & Vitamin A, C**

- ✓ Kalzium wirkt positiv auf die Muskeltätigkeit und den Zustand der Knochen.
- ✓ Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Schleimhaut des Verdauungssystems.
- ✓ Vitamin C unterstützt das Immunsystem und
- ✓ reduziert Müdigkeit und Erschöpfung bei körperlichen Leistungen.

Die Banane war zu Zeit der Reisen von Alexander dem Großen auf dem indischen Subkontinent als die "Frucht der Weisen" bekannt. Legenden beschreiben seine Begegnung mit Yogis und Heiligen, die im Schatten eines großen Bananenbaums meditierten. Die Banane ist eine natürliche Quelle von Mineralstoffen und Vitaminen. Auf natürliche Weise gleicht die Frucht ein Übermaß von Vata-, Pitta- und Kapha-Energie aus.

**ANANAS – Vitamin A & C**

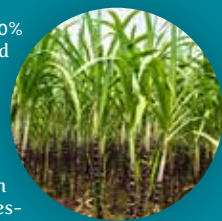
- ✓ Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Schleimhaut des Verdauungssystems und
- ✓ ist bei einer kalorienarmen Ernährung hilfreich.
- ✓ Vitamin C unterstützt das Immunsystem und
- ✓ verbessert die Eisenaufnahme.

Die Ananas wurde zu Zeiten der Entdeckungsreisen der Seefahrer als Symbol der Großzügigkeit und Gastfreundschaft betrachtet. Deshalb trägt sie auch den Namen "Frucht der Könige". Reife Früchte enthalten das verdauungsfördernde Enzym Bromelin, das einen positiven Einfluss auf die Magen-Darm-Funktionen hat. Die Ananas ist aufgrund ihres geringen Kalorien- und Cholesteringehalts als Lebensmittel für eine Diät geeignet.



Die ayurvedische Qualität – Die frischen, traditionell in der Ayurveda verwendeten Früchte werden in kleine Stücke geschnitten, in naturbelassenes helles Zuckerrohrsirup getaucht - das beste natürliche Mittel, um eine lange Haltbarkeit zu erzielen, und dann in der Sonne getrocknet. Diese traditionelle Vorgehensweise hilft die Nährstoffe der Frucht und damit deren maximalen Nutzen, sowie die Saftigkeit und den guten Geschmack der Früchte zu erhalten.

Zuckerrohr – ist eine sehr große Pflanze, deren Halme bis zu 20% aus Zucker bestehen. Dieser Zucker ist das Enderzeugnis der Photosynthese und ist zusammengesetzt aus Saccharose, Fruktose und Glukose. Aus den ausgepressten Halmen des Zuckerrohrs wird ein dicker Sirup gewonnen. Aus diesem Sirup wiederum entsteht durch einen Kristallisationsprozess der naturbelassene Rohrzucker. Die ayurvedische Medizin nutzt Rohrzucker als Trägersubstanz (Anupana) für Kräuter. In Verbindung mit der Trägersubstanz erhöht sich die Wirksamkeit der Kräuter, entweder durch eine verbesserte Aufnahme der Wirksubstanzen oder dadurch, dass die Wirkung der Pflanze in tiefere Gewebe gelenkt werden kann, oder durch eine Beschleunigung biochemischer Vorgänge. Naturbelassener Rohrzucker, wie er in unseren sonnengetrockneten Amalaki-Früchten, Mangos, Papayas, Jackfrüchten, Ananas und Bananen vorkommt, unterstützt daher die Versorgung der Körpergewebe und dient als ausgezeichnete natürlicher Konservierungsstoff.



Erfahrungen unserer Kunden

Der DALCHINI-Tee half mir während der ersten Tage der Pollensaison im Frühling. Nachdem ich den Tee eine Woche lang getrunken hatte, konnte ich mit meinem Hund spazieren gehen und mit ihm durch eine Wiese in voller Blüte rennen!

–Marta K.

VIDANGA half mir nicht nur dabei abzunehmen, der Tee reinigte meinen Körper und unterstützte mich dabei, gesund und schön auszusehen. Ich habe bereits ASHWAGANDHA, KANTAKARI, SHATAWARI versucht und kann sagen: sie wirken. Ich bin 48 Jahre alt und fühle mich besser als zuvor.

–Alena

Hallo, ich erkältete mich und kaufte deshalb den TULSI-Tee. Gleich nachdem ich den Tee zum zweiten Mal getrunken hatte, wurde meine Nase frei, mein Hals fühlte sich deutlich besser an und der Hustenreiz nahm ab. Ich empfehle den Tee allen, die erkältet sind.

–F.Spegar

Ich bin von den Tees sehr begeistert. Nach einer Tasse ASHWAGANDHA-Tee schlafe ich wie ein Baby.

–Mark V.

Hi, ich benutze den ARJUNA-Tee fürs Herz seit zwei Monaten. Der Tee half mir. Ich fühle kein unregelmäßiges Herzklopfen mehr und fühle mich gut.

–Olga

Ich habe euer CHYAWANPRASH gekostet und muss sagen, dass es absolut einzigartig ist. Es ist sehr wohlschmeckend und die enthaltenen Kräuter haben eine starke Wirkung. Es verjüngt den Körper und gibt Energie. Es ist großartig! Danke.

–Lukas K.

Ich habe den NIMBA-Tee für meine Hautprobleme ausprobiert und ich schwöre, ich werde auch andere Tees ausprobieren!

–Jana

Ich bin sowohl mit den Tees als auch mit den Kräuterpasten zufrieden.

–Paul

Ich möchte mich gerne für den NAGARA-Tee bedanken. Ich bin meine Probleme los geworden, die positive Wirkung konnte ich bereits nach fünf Tagen beobachten. Ich bin auch das Gefühl kalter Hände und Beine losgeworden. Meine Haut ist auch reiner.

–Marcela

Ich kann sie nur empfehlen, das sind absolut fantastische Tees und sie tun ihre Arbeit so, wie sie es sollten. Ich war auf der Suche nach natürlichen Mitteln für meine körperlichen Probleme und ich habe sie schließlich gefunden :-)

–Jana

Die verwendeten Kräuter sind von der zuständigen Gesundheitsbehörde der Tschechischen Republik nach den EU-Vorgaben für Nahrungsergänzungsmittel bezüglich Anwendungsgebiet zertifiziert und auf Schadstoffe überprüft.

Hersteller: Everest Ayurveda (P), Ltd., Nepal
Großhändler: Everest Ayurveda s.r.o.
Bystrá 761/IO, Prag 9, I93 00, Tschechische Republik
Telefon: 00420-241 404 004, 00420-604 609 110
E-Mail: info@everest-ayurveda.de
www.everest-ayurveda.de

Lokaler Händler:

