



Aurospirul 

Przewodnik
po ziołach
ajurwedyjskich



Fitoterapia

Naturalna siła w służbie zdrowia

Fitoterapia, czyli leczenie ziołami, to jedna z najstarszych i jednocześnie wciąż aktualnych dziedzin medycyny. Choć swoje korzenie ma w tradycjach wielu kultur, na Zachodzie od wieków stanowi integralną część medycyny konwencjonalnej. Już Hipokrates i Dioskurydes opisywali lecznicze właściwości roślin, a wiedza ta rozwijana była przez wieki przez lekarzy i farmaceutów.

Współczesna fitoterapia to nowoczesna, oparta na badaniach naukowych gałąź medycyny, wykorzystująca wysokiej jakości naturalne surowce roślinne do wspierania zdrowia i leczenia wielu dolegliwości – od problemów trawiennych, przez stres, po choroby cywilizacyjne.

Co ciekawe, coraz większe uznanie w zachodnim świecie zyskuje również mądrość wywodząca się z tradycyjnych systemów leczniczych, takich jak Ajurweda, która od tysięcy lat z powodzeniem wykorzystuje zioła jako element terapii i profilaktyki zdrowotnej.

Zioła to nie tylko tradycja – to także mądrość, bezpieczeństwo i skuteczność, potwierdzone badaniami i wspierane przez lekarzy oraz farmaceutów na całym świecie.





Ajurweda

Najstarsza tradycja fitoterapii

Ajurweda to liczący ponad 5000 lat system medyczny wywodzący się z Indii, uznawany za najstarszą udokumentowaną formę leczenia o charakterze holistycznym. Jej fundamentem jest zrozumienie człowieka jako całości – ciała, umysłu i ducha – oraz przywracanie równowagi między nimi poprzez odpowiednie żywienie, styl życia, terapię ziołami, techniki pracy z ciałem i energią.

Sercem Ajurwedy jest fitoterapia – bogaty i precyzyjny system leczenia roślinami, który opisuje setki ziół, ich działanie, właściwości energetyczne oraz sposoby ich łączenia. Każda roślina ma swoje konkretne miejsce w terapii, a leczenie zawsze dopasowywane jest indywidualnie, z uwzględnieniem konstytucji (doszy), objawów oraz przyczyny dolegliwości.

Współcześnie Ajurweda cieszy się rosnącym zainteresowaniem również w świecie zachodnim – nie jako alternatywa, ale jako dopełnienie medycyny konwencjonalnej i zachodniej fitoterapii. Jej potencjał doceniany jest w pracy m.in.: z zaburzeniami trawienia, odpornością, przewlekłym stresem, bezpłodnością i wieloma innymi schorzeniami cywilizacyjnymi XXI w.





Amla

Amla (*Emblica officinalis*), znana też pod nazwą Amalaki, to owoc ceniony jako odżywczy tonik o właściwościach oczyszczających krew i regenerujących błonę śluzową. Podaje się, iż jeden owoc zawiera tyle samo witaminy C co 20 pomarańczy. Szczególnie zalecana jest w stanach osłabienia i infekcji. Chłodzące działanie amla wykorzystywane jest do usuwania nadmiaru ciepła i stanów zapalnych w organizmie. Stosuje się ją zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

Korzyści zdrowotne:

- likwiduje stany zmęczenia
- wspomaga leczenie anemii
- opóźnia procesy starzenia
- buduje odporność organizmu
- wspomaga pracę jelit
- pobudza trawienie
- zwiększa wigor i potencję
- zapobiega miażdżycy
- obniża stężenie cholesterolu
- chroni wątrobę
- wzmacnia serce
- korzystnie wpływa na wzrok
- wzmacnia i regeneruje włosy, skórę, paznokcie
- działa przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo
- adaptogen

Wskazania:

- osłabienie
- podatność na infekcje
- cukrzyca
- schorzenia przewodu pokarmowego
- zaparcia, wrzody, hemoroidy
- zapalenie żołądka, okrężnicy
- zapalenie wątroby
- choroby układu moczowego
- choroby autoimmunologiczne
- podwyższony cholesterol
- kołatanie serca
- alergie
- anemia





Arjuna

Arjuna (*Terminalia arjuna*) to drzewo liściaste występujące w Indiach i na Sri Lance. Jego kora wykorzystywana jest w medycynie ajurwedyjskiej przede wszystkim ze względu na właściwości wspomagające funkcjonowanie serca i układu krążenia. Tonizujące działanie wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu ciśnienia krwi i cholesterolu. Arjuna wspiera też inne tkanki i układy w organizmie, między innymi: osocze, krew, kości, układ rozrodczy.

Korzyści zdrowotne:

- wspomaga pracę serca
- przeciwdziała sztywnieniu tętnic w przebiegu miażdżycy
- wspomaga leczenie chorób układu moczowego
- wspiera leczenie powikłań cukrzycowych
- pomocna w leczeniu kamieni nerkowych
- przyspiesza proces zrastania się kości i gojenia ran
- łagodzi skutki marskości wątroby
- u mężczyzn zapobiega przedwczesnym wytryskom
- u kobiet łagodzi krwawienia maciczne
- działa hepatoprotekcyjnie i hipolipidemicznie

Wskazania:

- choroby serca, zatory
- nadciśnienie
- miażdżyca
- choroby układu moczowego
- mokry kaszel
- zapalenie oskrzeli
- owrzodzenia
- stany zapalne i marskość wątroby
- trądzik, trądzik różowaty, śwιάd i pokrzywka
- złamania
- blizny pourazowe



Ashwagandha

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to wieloletni krzew, którego korzeń jest wykorzystywany w medycynie ajurwedyjskiej. Uznawana jest za najlepszy środek odżywiający tkanki w ciele, szczególnie mięśnie i kości. Wspiera też funkcjonowanie gruczołów wydzielania dokrewnego i układu rozrodczego. Ashwagandha jest stosowana w celu balansowania energii w ciągu dnia i redukcji skutków stresu. Poprawia wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego.

Korzyści zdrowotne:

- środek przeciwzapalny
- działa łagodnie uspokajająco
- wzmacnia system odpornościowy
- dodaje sił witalnych
- spowalnia procesy starzenia się organizmu
- zwiększa wydolność fizyczną
- reguluje układ hormonalny
- zwiększa libido
- poprawia funkcjonowanie układu rozrodczego
- wzmacnia układ krążenia
- podnosi poziom hemoglobiny
- chroni serce
- wzmacnia tkankę mięśniową
- wspomaga pracę nerek, wątroby i trzustki
- adaptogen

Wskazania:

- nerwica, stany lękowe
- ogólne wycieńczenie organizmu
- zapalenie stawów
- zmęczenie psychiczne
- bezsenność
- kłopoty z pamięcią i koncentracją
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca
- anemia
- zaburzenia miesiączkowania
- niedoczynność tarczycy
- astma
- kaszel
- alergie



AV Supergreens

AV Supergreens jest mieszanką najbardziej odżywczych „green superfoods”: spiruliny, trawy pszenicznej, trawy jęczmiennej, alfalfa (lucerna) i moringi. Te zielone rośliny są najbardziej znanym źródłem wysokiej jakości naturalnych składników odżywczych. AV Supergreens jest dzięki temu bogactwem chlorofilu, bioaktywnych enzymów, wysokiej jakości białka, wielu witamin i minerałów. Jest też w pełni naturalnym i bezpiecznym pokarmem dającym szybką dawkę energii.

Korzyści zdrowotne:

- odtruwa i odkwasza organizm
- silny przeciwutleniacz
- wspomaga system odpornościowy
- zwiększa poziom energii i wytrzymałość
- poprawia metabolizm
- wspiera trawienie
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu
- chroni i wspomaga pracę wątroby
- obniża ciśnienie krwi
- stabilizuje poziom cukru

Wskazania:

- stany zapalne
- brak energii
- wzdęcia i niestrawność
- cukrzyca
- problemy ze snem
- problemy z koncentracją
- chroniczne zmęczenie
- infekcje wirusowe i bakteryjne
- niska odporność
- nadciśnienie
- problemy skórne
- problemy hormonalne



Brahmi

Brahmi (*Bacopa monnieri*) uważane jest za najskuteczniejsze zióło odmładzające komórki nerwowe i mózgowe. Poprawia pamięć, funkcje poznawcze i witalność, jednocześnie spowalniając procesy starzenia. Dzięki właściwościom uspokajającym pomaga w pracy wymagającej sporej koncentracji i podejmowania decyzji w warunkach stresu. Brahmi oddziałuje też na limfę, krew, skórę i stawy, a także układ krążenia i trawienny.

Korzyści zdrowotne:

- zwiększa możliwości intelektualne
- poprawia pamięć i koncentrację
- działa uspokajająco
- ułatwia zasypianie
- łagodzi objawy zaburzeń pracy mózgu i psychicznego zmęczenia
- likwiduje napięcia
- chroni mózg przed wolnymi rodnikami
- wzmacnia i tonizuje serce
- ma działanie przeciwdrgawkowe
- łagodzi bóle menstruacyjne
- łagodzi objawy zapalenia pęcherza moczowego
- zwiększa witalność

Wskazania:

- kłopoty z koncentracją
- zmęczenie psychiczne
- bezsenna
- wzmożona nerwowość
- napięcie i roztargnienie
- stany załamania nerwowego
- bóle głowy i mgła mózgowa
- depresja
- epilepsja
- manie i histerie
- wyczerpanie i stres
- bóle menstruacyjne
- zapalenie pęcherza
- bóle stawów



Guduchi

Guduchi (*Tinospora cordifolia*) jest ziołem uznawanym za wzmacniający tonik, który sprzyja poprawie siły i witalności oraz zdolności poznawczych. Wspiera w walce ze stresem i wspomaga nastrój. W ajurwedzie wykorzystywane jest przede wszystkim ze względu na właściwości regenerujące i wzmacniające oraz detoksykujące i oczyszczające (szczególnie przez wątrobę). Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, nerwowego i moczowego.

Korzyści zdrowotne:

- wzmacnia układ odpornościowy
- wspomaga układ nerwowy
- korzystnie wpływa na umysł
- wspomaga pracę nerek
- wspiera regenerację wątroby
- działa moczopędnie
- wspomaga leczenie stanów zapalnych stawów
- pomocne przy leczeniu dny moczanowej
- neutralizuje wrzody i toksyny powstające w trakcie chemio- i radioterapii
- wspomaga leczenie chorób skórnych
- reguluje poziom cukru we krwi

Wskazania:

- cukrzyca i hipoglikemia
- zapalenie i uszkodzenie wątroby
- zapalenie stawów
- dna moczanowa
- artretyzm, podagra
- zapalne choroby skóry
- choroby męskiego układu rozrodczego
- zaburzenia potencji
- hemoroidy
- zaparcia
- wzdęcia





Guggul

Guggul (*Commiphora mukul*) to żywica pozyskiwana z krzewu mirra mukul. W ajurwedzie ceniony za działanie odżywcze i odmładzające. Guggul posiada właściwości oczyszczające i odtruwające. Dlatego zaleca się go w celu usuwania toksycznych złogów z organizmu. Jako składnik ziołowych mieszanek wykorzystywany jest przez wzgląd na możliwość transportowania innych składników głęboko do tkanek. Umożliwia to skuteczniejsze działanie ziół.

Korzyści zdrowotne:

- łagodzi stany zapalne stawów poprzez usuwanie z nich toksyn
- nawilża i odmładza tkanki stawów i wokół nich
- wspomaga gojenie ran
- przyspiesza zrostanie złamań kości
- wspiera zdrowe kontrolowanie wagi
- stymuluje proces trawienny
- wspomaga pracę serca
- pomaga likwidować zakrzepy
- wzmacnia układ odpornościowy
- pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu

Wskazania:

- stany zapalne, m.in stawów
- dna moczanowa
- otyłość
- artretyzm
- reumatyzm
- schorzenia układu moczowego
- niewydolność serca
- miażdżyca
- problemy skórne, w tym stany zapalne skóry, trądzik



Haritaki

Haritaki (*Terminalia chebula*), którego zielone owoce są wykorzystywane w medycynie ajurwedyjskiej, określane jest jako "owoc długiego życia". Ma to ścisły związek z właściwościami odmładzającymi organizm. Cenione jest też ze względu na działanie wspierające układ trawienia i płuca. Działa ściągająco, tonizująco, wykrztuśnie i przeciwrobacznie. Wspiera jelito grube i przenika do wszystkich warstw tkanek w organizmie.

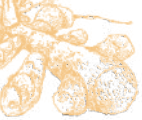
Korzyści zdrowotne:

- poprawia funkcjonowanie układu trawiennego
- łagodzi biegunki
- likwiduje zaparcia
- wzmacnia trawienie
- oczyszcza z toksyn
- wspiera pracę jelit w stanach zapalnych
- zapobiega hemoroidom
- działa przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i przeciwrobacznie
- hamuje procesy autoagresji immunologicznej
- działa ściągająco i wykrztuśnie
- wycisza mokry kaszel
- przynosi ulgę w objawach astmy

Wskazania:

- dolegliwości żołądkowo-jelitowe
- pasożyty układu pokarmowego
- wrzody
- dolegliwości układu oddechowego
- kaszel
- świszczący oddech
- astma
- stany zapalne skóry
- choroby autoimmunologiczne
- cukrzyca
- stany zapalne oczu





Kurkuma

Kurkuma (*Curcuma longa*) określana jest jako "królowa przypraw". Znana jest głównie jako aromatyczna, gorzka, dająca żółty kolor przyprawa, kojarzona głównie z kuchnią orientalną. Tradycyjnie kurkuma ceniona jest za wspomaganie trawienia, układu odpornościowego i sercowo-naczyniowego. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Żółty kolor wskazuje na powinowactwo do wątroby - wspiera jej pracę i detoksykację.

Korzyści zdrowotne:

- łagodzi bóle mięśni i stawów
- działa antyoksydacyjnie, zwalcza wolne rodniki
- wspomaga leczenie otwartych ran
- reguluje poziom glukozy i insuliny we krwi
- wzmacnia układ odpornościowy
- wspomaga trawienie
- eliminuje toksyny z organizmu
- wspomaga funkcjonowanie wątroby i trzustki
- oczyszcza krew
- naturalny antyseptyk
- łagodzi stany zapalne skóry

Wskazania:

- artretyzm
- bóle mięśni i stawów
- cukrzyca
- obniżona odporność organizmu
- otyłość i nadwaga
- wrzody
- żółtaczk
- biegunka, niestrawność, zgaga
- bóle menstruacyjne
- choroby skóry, np. egzema, pokrzywka, łuszczyca



Kutki

Kutki (Picrorhiza kurroa) w ajurwedzie uznawane jest za najważniejszy tonik wspierający wątrobę, pęcherzyk żółciowy i śledzionę. Przeciwwutleniacze i enzymy wątrobowe, których jest bogactwem wspierają proces detoksykacji organizmu. Poprawa funkcjonowania wątroby wpływa pozytywnie na ogólną odporność oraz działanie układu limfatycznego, trawiennego i wydalniczego. Jest też wsparciem zdrowia układu oddechowego i promiennej skóry.

Korzyści zdrowotne:

- chroni wątrobę przed toksynami
- balansuje przepływ żółci
- wspomaga pracę wątroby i woreczka żółciowego
- sprzyja detoksykacji jelit
- wpływa na poprawę stanu skóry we wszystkich jej warstwach
- utrzymuje zdrową limfę
- wspiera i stymuluje układ odpornościowy organizmu
- działa przeciwzapalnie w reakcjach immunologicznych i przy nadwrażliwości na alergenów środowiskowe

Wskazania:

- uszkodzenia, marskość i zapalenie wątroby
- ochrona przed uszkodzeniami przez wirus zapalenia wątroby
- zaburzenia przepływu żółci
- kołatanie serca
- zapalenie stawów
- łuszczyca
- ostre i przewlekłe zakażenia
- zaburzenia trawienia
- alergie, astma, nieżyt nosa
- wypryski skórne



Moringa

Moringa (*Moringa oleifera*) nazywana jest drzewem długowieczności przez wzgląd na zapobieganie i hamowanie procesów starzenia. Każda część drzewa może być używana, choć to w jego małych liściach kryje się dobroczynny potencjał wykorzystywany w ajurwedzie. Sproszkowane liście zawierają aż 90 składników odżywczych, w tym antyoksydanty i aminokwasy niezbędne do właściwej syntezy białka. Dlatego zalecana jest w przypadku niedoboru minerałów i witamin.

Korzyści zdrowotne:

- hamuje procesy starzenia
- stabilizuje poziom cukru we krwi
- działa przeciwzapalnie
- dostarcza energii
- zwiększa wydolność organizmu
- oczyszcza organizm z toksyn
- chroni i wspomaga pracę wątroby
- wzmacnia kości i stawy
- zmniejsza ciśnienie krwi
- obniża cholesterol
- wspomaga pracę mózgu oraz układu nerwowego
- wspiera wzrok
- wspiera długowieczność organizmu

Wskazania:

- cukrzyca
- zaburzenia układu trawiennego
- anemia
- choroby pasożytnicze i bakteryjne
- obniżona odporność
- miażdżyca
- choroby układu krążenia
- nerwowość i bezsenność
- stres i chroniczne przemęczenie
- problemy z koncentracją





Neem

Neem (*Azadirachta indica*) określane jest jako "lokalna apteka". Stosowany jest tradycyjnie zewnętrznie i wewnętrznie ze względu na silne właściwości antybakteryjne, antywirusowe, antyseptyczne, przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze oraz przeciwzapalne. Neem wspiera oczyszczanie organizmu, a szczególnie krwi, z toksyn. Zalecany jest też osobom borykającym się z problemami skórnymi.

Korzyści zdrowotne:

- zapobiega problemom skórnym i świądowi
- wspomaga gojenie wyprysków i ran
- oczyszcza krew z toksyn
- łagodzi przykry zapach potu
- reguluje poziom cukru we krwi
- pomaga w walce z łupieżem
- skutecznie usuwa wewnętrzne i zewnętrzne pasożyty
- działa przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo
- przywraca właściwe pH żołądka

Wskazania:

- stany zapalne jelit
- wrzody układu pokarmowego
- choroby spowodowane bakteriami i pierwotniakami
- choroby skóry, m.in. wypryski, pokrzywka, trądzik
- łupież, świąd skóry głowy
- cukrzyca
- refluks
- zapalenie dróg moczowych
- stany zapalne stawów
- stany zapalne dziąseł



Punarnava

Punarnava (*Boerhavia diffusa*) ma działanie regenerujące i odmładzające polegające na udrażnianiu kanałów w ciele i jego oczyszczaniu. W efekcie możliwe jest skuteczne odżywianie na poziomie komórkowym. W ajurwedzie Punarnava ceniona jest za właściwości moczopędne i wspierające pracę nerek, co sprzyja odprowadzaniu wody i niwelowaniu obrzęków. Pomaga w usuwaniu kamieni i złogów, a także wpływa stymulująco na trawienie.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera funkcjonowanie układu moczowego
- działa przeciwzapalnie i moczopędnie
- łagodzi objawy przerostu prostaty
- niszczy kamienie nerkowe i wspomaga ich wydalanie
- łagodzi objawy zapalenia i niewydolności nerek
- łagodzi stany zapalne stawów
- zapobiega przekrwieniom i obrzękom serca
- obniża kortyzol
- zapobiega wzdęciom
- zmniejsza krwawienia miesiączkowe

Wskazania:

- zaburzenia pracy nerek i układu moczowego
- kamienie nerkowe
- infekcje dróg moczowych
- zapalenie stawów
- podagra, artretyzm
- zapalenie wątroby
- żółtaczka
- cukrzyca
- przerost prostaty
- obrzęki i zatory
- zastoje płynów



Shankhpushpi

Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) w medycynie ajurwedyjskiej jest ceniona ze względu na właściwości wspierające funkcje poznawcze i neuroprotektoryjne. Określana jest mianem toniku mózgowego, który wspomaga pamięć i koncentrację, a także zdolności uczenia się. Jako adaptogen o działaniu przeciwlękowym i przeciwdepresyjnym pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Poza układem nerwowym pozytywnie wpływa na układ pokarmowy i sercowo-naczyniowy.

Korzyści zdrowotne:

- zwiększa możliwości intelektualne
- poprawia pamięć i koncentrację
- poprawia nastrój
- działa uspokajająco
- ułatwia zasypianie
- łagodzi silne emocje
- chroni mózg przed działaniem wolnych rodników
- sprzyja hamowaniu zmian neurodegeneracyjnych
- działa przeciwdrgawkowo
- pobudza trawienie
- działa rozkurczowo
- podnosi libido i płodność
- przyspiesza gojenie się ran
- korzystnie wpływa na skórę

Wskazania:

- kłopoty z pamięcią i snem
- przemęczenie psychiczne
- stres
- wysoka aktywność intelektualna
- zaburzenia nerwowe
- epilepsja
- wady wymowy
- depresja, stany lękowe
- krwawienia
- bezpłodność
- problemy trawienne
- choroby skórne



Shatavari

Shatavari (*Asparagus racemosus*) w ajurwedzie nazywane jest "Królową ziół". W tłumaczeniu z sanskrytu oznacza "ta, która posiada stu mężów", co wskazuje na właściwości wzmacniające i odżywcze żeński układ rozrodczy. Pozytywny wpływ Shatavari obejmuje regulowanie zaburzeń gospodarki hormonalnej. Jest to zióło wspierające zdrowie kobiet na każdym etapie - zarówno w zaburzeniach miesiączkowania, w okresie ciąży i połogu oraz podczas menopauzy.

Korzyści zdrowotne:

- reguluje poziom hormonów
- zwiększa produkcję estrogenu
- wspomaga naturalną płodność
- wzmacnia po porodzie
- wspiera laktację
- wspomaga funkcjonowanie tarczycy
- łagodzi objawy klimakterium
- zmniejsza rozdrażnienie
- przywraca spokój i równowagę
- nawilża błony śluzowe narządów wewnętrznych
- łagodzi stany zapalne
- wspiera układ nerwowy
- poprawia odporność na stres

Wskazania:

- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia owulacji
- zespół napięcia przedmiesiączkowego
- zaburzenia pracy tarczycy
- klimakterium
- choroba wrzodowa żołądka
- nadkwasota
- suchość błon śluzowych



Spirulina

Spirulina (*Arthrospira platensis*) uznawana jest za jedno z najbardziej zrównoważonych źródeł naturalnego pożywienia na Ziemi. Aż w 60% stanowi źródło łatwo przyswajalnego, lekkostrawnego białka roślinnego. Zawiera komplet 18 aminokwasów, które są podstawowym materiałem budulcowym dla mięśni. Spirulina pomaga uzupełnić niedobory witamin i minerałów w diecie, co przekłada się na poprawę ogólnego stanu organizmu.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera układ odpornościowy
- odtruwa i oczyszcza z toksyn
- wspomaga pracę nerek
- wzmacnia kości i stawy
- reguluje poziom cholesterolu
- stabilizuje poziom cukru we krwi
- wspiera pracę wątroby
- wspomaga funkcjonowanie tarczycy
- wspiera odbudowę układu nerwowego
- antyoksydant, źródło przeciwutleniaczy

Wskazania:

- obniżona odporność
- nagromadzenie toksyn
- zakwaszenie organizmu
- miażdżyca
- anemia, niedobory żelaza
- cukrzyca
- zaburzenia pracy tarczycy
- niedobory witamin i minerałów
- alergie
- słaba kondycja włosów, skóry i paznokci





Spirulina z amlą

Spirulina (*Arthrospira platensis*) jest źródłem łatwo przyswajalnego białka roślinnego, węglowodanów, minerałów i witamin. Natomiast Amla (*Emblica Officinalis*) to owoc o właściwościach odżywczych, źródło naturalnej witaminy C. Amla zwiększa syntezę białek, co czyni ją idealnym uzupełnieniem spiruliny, a duża ilość witaminy C przyspiesza przyswajanie minerałów. Połączenie to pomaga wzmacniać układ odpornościowy, wspiera proces odkwaszania i usuwania toksyn.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera układ odpornościowy
- pomaga zwiększać witalność
- szybka dawka energii pomocna w przypadku zmęczenia
- pomaga utrzymywać prawidłową masę ciała
- wspiera trawienie
- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- przyjazna dla żołądka
- wspomaga funkcjonowanie jelit
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Wskazania:

- obniżona odporność
- podatność na infekcje
- zakwaszenie organizmu
- nagromadzenie toksyn
- niedobory witamin i minerałów
- anemia
- alergie
- ogólne osłabienie organizmu
- zaburzenia trawienia



Triphala

Triphala to jedna z najbardziej znanych ajurwedyjskich receptur. Składa się w równych częściach z trzech owoców: Amla (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) i Bibhitaki (*Terminalia bellirica*). W ajurwedzie stosowana jako środek pomagający oczyścić organizm. Działa łagodnie i nie uzależnia, skutecznie odtruwając przewód pokarmowy. Triphala posiada właściwości przeczyszczające, przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe.

Korzyści zdrowotne:

- likwiduje zaparcia
- tonizuje przewód pokarmowy
- odtruwa organizm
- łagodzi pracę jelit w stanach zapalnych
- oczyszcza krew i usuwa toksyny z wątroby
- pomaga w zwalczaniu nadwagi
- wspomaga leczenie tłuszczaków
- skuteczna w zespole jelita drażliwego
- wspiera wchłanianie substancji odżywczych
- działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie

Wskazania:

- zakwaszenie organizmu
- dolegliwości żołądkowo - jelitowe, m.in. zaparcia, biegunki
- niestrawność i zgaga
- wzdęcia i gazy
- zespół jelita drażliwego
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- otyłość i nadwaga
- nadciśnienie tętnicze



Zioła i superfoods marki Aurospirul

Marka Aurospirul obecna jest na rynku od ponad 30 lat. Słynie z wysokiej jakości ziół ajurwedyjskich oraz spiruliny crunchy – naturalnie suszonej na słońcu. Są to oryginalne produkty indyjskie – ich uprawa i pakowanie zachodzi w Indiach, w Auroville. Hodowla spiruliny odbywa się w 100% ekologicznym środowisku i bez użycia jakichkolwiek środków chemicznych.

Zioła lecznicze i kwiaty uprawiane są na żyznych glebach farmy Kottakarai zlokalizowanej w pobliżu spirulinowej farmy Windarra. Cała praca wykonywana jest zgodnie z zasadami Fair Trade, a produkty marki Aurospirul spełniają rygorystyczne normy Organic i Vegan.



Auroville - źródło czystych ziół i świadomego życia

Auroville, nazywane "Miastem Świtu" to międzynarodowy projekt zainicjowany w 1968 roku przez reprezentantów 124 państw oraz wszystkie stany Indii, mający na celu promowanie ludzkiej jedności, duchowego wzrostu i zrównoważonego rozwoju.

To miasto pomyślane dla ludzi z całego świata, położone w południowo-wschodnich Indiach, gdzie Ocean Indyjski styka się z Zatoką Bengalską. Jego założycielka, Mirra Alfassa znana jako Matka, współpracowniczka indyjskiego filozofa i jogina Sri Aurobindo Ghose, zainspirowała się jego ideami, aby stworzyć miejsce, gdzie ludzie z różnych kultur i narodowości mogą współtworzyć w harmonii, przekraczając tradycyjne bariery społeczne i polityczne.

Aktualnie jest miastem, w którym mężczyźni i kobiety z blisko 60 krajów żyją i tworzą pro-ekologiczne projekty w pokoju i wzajemnym zrozumieniu, niezależnie od narodowości, wyznania i światopoglądów. Wśród farm i gospodarstw, których w Auroville jest ponad 20, znajdują się dwie tak dla nas ważne: Windarra i Kottakarai, gdzie uprawiane są produkty marki Aurospirul.





Zapraszamy do kontaktu!
Chętnie odpowiemy na Twoje pytania :)

Przewodnik stworzony przez MomaAyurveda