



Przewodnik po ziołach ajurwedyjskich
i produktach naturalnych

www.MomaAyurveda.com

MOMA Ayurveda

Z pasji do życia i Ajurwedę

Wszystko zaczęło się w 2013 roku od podróży w jedną stronę. Razem z Moniką ruszyliśmy do Indii jako wolontariusze, szukając odpowiedzi na pytania o naturę dobrego życia. Nasza droga prowadziła przez Nepal, Tybet i Sri Lankę, aż po indyjskie Auroville.

To właśnie tam poznaliśmy Hendrika, twórcę Aurospirul, od którego czerpaliśmy wiedzę o niezwykłej mocy spiruliny i tradycyjnych ziółach. To spotkanie stało się fundamentem naszej pasji, a u podnóża Himalajów w 2014 roku zrodził się pomysł na MOMA Ayurveda.

Nasza misja

Dziś, po ponad dekadzie, naszą radosną ścieżką idziemy dalej, przybliżając Polakom i mieszkańcom Unii Europejskiej skarby ajurwedę - „wiedzy o życiu”. Jako wyłączny dystrybutor marki Aurospirul, dbamy o to, by do Waszych domów trafiły produkty czyste, etyczne i tworzone z intencją wspierania zdrowia.



Co wnosimy do Twojej codzienności?

Wierzymy w rzemiosło i autentyczność. W naszej ofercie, obok najwyższej jakości ziół ajurwedyjskich i naturalnie suszonej na słońcu spiruliny, znajdziesz:

- certyfikowaną miedź: ręcznie kute naczynia i biżuterię z Indii
- naturalną pielęgnację: francuskie, rzemieślnicze kosmetyki ekologiczne Le Secret Naturel (z certyfikatami Ecocert i Cosmébio), oleje SNA i inne
- kadzidła Premium: ręcznie tworzone z suszonych kwiatów zbieranych w świątyniach północnych Indii

Oddajemy w Twoje ręce ten materiał edukacyjny, wierząc, że mądrość natury zawarta w roślinach stanie się Twoim wsparciem w budowaniu dobrostanu każdego dnia :)

Ajurweda i ziołolecznictwo - powrót do źródła

Naturalna mądrość roślin

Ziołolecznictwo to jedna z najstarszych form wspierania zdrowia człowieka. Od tysięcy lat rośliny towarzyszą nam w codzienności: jako pokarm, wsparcie i element powrotu do naturalnej równowagi organizmu.

Dziś, obok nowoczesnych badań i rozwoju nauki, coraz częściej wracamy do tej pierwotnej mądrości. Fitoterapia, czyli wykorzystanie roślin w dbaniu o ogólny dobrostan, łączy tradycję i współczesne podejście do troski o zdrowie. Opiera się ona zarówno na doświadczeniu pokoleń, jak i aktualnej wiedzy.

To właśnie w tym miejscu spotykają się dwa światy: nauka i natura.



Ajurweda - najstarsza tradycja pracy z roślinami

Ajurweda, wywodząca się z Indii i rozwijana od ponad 5000 lat, to jeden z najstarszych systemów medycznych na świecie. Opiera się na prostym, ale głębokim założeniu: zdrowie to stan równowagi ciała, umysłu i wewnętrznej energii.

W tym systemie zioła nie są przypadkowe. Każda roślina ma swoje właściwości, energetykę i zastosowanie, a jej dobór zawsze uwzględnia indywidualne potrzeby człowieka. Ajurweda nie skupia się wyłącznie na objawach. Patrzy szerzej. Na przyczynę, styl życia, sposób odżywiania i codzienne nawyki.

Zioła w ajurwedzie - więcej niż składniki

Ajurwedyjskie ziołolecznictwo to precyzyjny system, który opisuje:

- właściwości roślin
- ich działanie w organizmie
- sposób łączenia i podawania
- wpływ na równowagę wewnętrzną

Rośliny nie są postrzegane tylko przez pryzmat ich składu, ale także:

- smaku (rasa)
- działania po trawieniu
- energetyki (rozgrzewające / chłodzące)
- wpływu na organizm jako całość

Dzięki temu możliwe jest tworzenie kompozycji dopasowanych do konkretnej osoby i jej aktualnych potrzeb.



Powrót do równowagi

Współcześnie ajurveda zyskuje coraz większe uznanie na całym świecie, nie jako alternatywa, ale jako uzupełnienie współczesnego stylu życia.

Zioła stosowane w tym podejściu mogą wspierać organizm w wielu obszarach codzienności, takich jak trawienie, odporność czy radzenie sobie ze stresem. Pomagają one stopniowo przywracać naturalną równowagę.

W dalszej części katalogu odkryjesz wybrane ajurwedyjskie zioła i ich zastosowanie w codziennym dbaniu o równowagę organizmu.

**Przewodnik
po ziołach
ajurwedyjskich**

Amla

Amla (*Emblica officinalis*), znana też pod nazwą Amalaki, to owoc ceniony jako odżywczy tonik o właściwościach oczyszczających krew i regenerujących błony śluzowe. 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
- 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

Ashoka

Ashoka (*Saraca asoca*) jest wiecznie zielonym drzewem o istotnym znaczeniu historyczno-religijnym, tradycyjnie kojarzonym z miejscem narodzin Buddy. Nazwa Ashoka oznacza w sanskrycie „usuwacz smutku”, co bezpośrednio wskazuje na jej kliniczne zastosowanie w łagodzeniu dyskomfortu fizycznego i emocjonalnego u kobiet. W medycynie ajurwedyjskiej jest uznawana za jeden z najsilniejszych toników dla macicy.



Korzyści zdrowotne:

- wzmacnia i tonizuje mięśnie macicy oraz błonę śluzową endometrium
- działa ściągająco i hemostatycznie (pomaga zatrzymać krwawienia)
- oczyszcza krew
- odżywia mięsień sercowy
- wspiera układ krążenia
- działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie

Wskazania:

- zaburzenia cyklu miesięcznego: nieregularne cykle, bolesne miesiączki, obfite krwawienia maciczne
- endometrioza, mięśniaki, upławy, stany zapalne w obszarze miednicy
- hemoroidy, czerwotka, wrzody układu pokarmowego
- kamica nerkowa, bolesne parcie na pęcherz, bolesne oddawanie moczu
- przeciążenie układu nerwowego



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 układ odpornościowy
- dodaje sił witalnych
- spowalnia procesy starzenia się
- 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 super-foods”: 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 układ 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 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
- bezsenność
- wzmożona nerwowość
- napięcie i roztargnienie
- stany załamania nerwowego
- bóle głowy i mgła mózgową
- depresja
- epilepsja
- manie i histerie
- wyczerpanie i stres
- bóle menstruacyjne
- zapalenie pęcherza
- bóle stawów

Chanca piedra

Chanca piedra/ Bhumiamalaki (Phyllanthus amarus/niruri) to mały krzew, którego nazwa sanskrycka oznacza „amalaki ziemne” ze względu na morfologiczne podobieństwo liści do drzewa Amalaki. Roślina ta charakteryzuje się intensywnie gorzkim smakiem i jest kluczowym środkiem terapeutycznym w leczeniu patologii wątroby oraz dróg moczowych. Wykazuje unikalną zdolność przywracania równowagi w układzie moczowym, eliminując nadmiar nagromadzonej kwasowości.



Korzyści zdrowotne:

- działa hepatoprotekcyjnie
- wspiera regenerację komórek wątroby
- działa moczopędnie i litotryptycznie (rozbija i usuwa kamienie)
- ma właściwości immunomodulujące, przeciwzapalne i przeciwbólowe
- działa przeciwkaszlowo
- wspiera w zwalczaniu infekcji wirusowych i bakteryjnych

Wskazania:

- żółtaczkę, wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV), marskość wątroby
- kamica nerkowa i żółciowa
- nadkwasota, czerwonka
- cukrzyca
- bolesne oddawanie moczu, infekcje dróg moczowych
- cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej
- problemy skórne: stany zapalne, rany, swędzenie, łuszczyca
- grypa, opryszczka



Gokshura

Gokshura (*Tribulus terrestris*), znana w sanskrycie jako „krowia racica” ze względu na kolczaste owoce, jest jednym z najważniejszych ziół odmładzających (*rasayana*). Posiada unikalną zdolność regeneracji tkanek bez podrażniania narządów, co czyni ją idealnym tonikiem dla nerek i układu rozrodczego. Jako zióło tonizujące (*balya*), zwiększa ogólny wigor i odporność organizmu.



Korzyści zdrowotne:

- działa moczopędnie
- wspiera usuwanie osadów i kamieni
- zwiększa wigor, potencję i produkcję nasienia
- regeneruje tkanki i wzmacnia organizm
- działa uspokajająco, przeciwskurczowo i przeciwbólowo
- oczyszcza krew i nasienie
- zmniejsza obrzęki
- wspiera usuwanie złogów z organizmu

Wskazania:

- infekcje pęcherza lub nerek
- bolesne oddawanie moczu, kamica nerkowa, krwimocz
- bóle głowy
- stany zapalne oczu
- niepłodność, przerost prostaty, zaburzenia erekcji, impotencja
- upławy
- świąd, stany zapalne skóry



Guduchi

Guduchi (*Tinospora cordifolia*) to zioło uznawane za wzmacniający tonik, który sprzyja poprawie siły i witalności oraz zdolności poznawczych. Wspiera w walce ze stresem i wspomaga nastrój. W ajurwedzie wykorzystywane jest 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
- żółtaczka
- 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. Przeciwutleniacze i enzymy wątrobowe, których jest bogactwem wspierają proces detoksykacji organizmu. Poprawa funkcjonowania wątroby wpływa pozytywnie na ogólną odporność oraz działanie układu limfatycznego, trawienego i wydalniczego. Kutki 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 alergeny 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

Lodhra



Lodhra (*Symplocos racemosa*) to zioło, którego kora od wieków wykorzystywana jest w medycynie ajurwedyjskiej. Szczególne znaczenie przypisuje się jej w kontekście zdrowia kobiet oraz równowagi układu rozrodczego. W ajurwedzie znana jest ze swoich właściwości ściągających i tonizujących, dzięki którym wspiera naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Tradycyjnie stosowana była również przy problemach skórnych, w gojeniu ran oraz w dolegliwościach układu pokarmowego.



Korzyści zdrowotne:

- wspiera równowagę kobiecego układu rozrodczego
- działa ściągająco i tonizująco na tkanki
- wspiera zdrowie skóry i pomaga przy niedoskonałościach
- wykazuje właściwości przeciwzapalne
- wspomaga gojenie ran
- wspiera zdrowie jamy ustnej i dziąseł

Wskazania:

- obfite krwawienia miesięczkowe
- upławy (leucorrhoea)
- problemy skórne, takie jak trądzik i niedoskonałości
- biegunki i dolegliwości jelitowe
- krwawiące hemoroidy
- rany i drobne uszkodzenia skóry
- stany zapalne dziąseł

Lodhra należy do roślin szeroko wykorzystywanych w klasycznych recepturach ajurwedyjskich.

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.

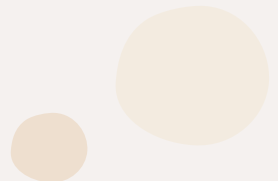


Korzyści zdrowotne:

- 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, przeciw pasożytnicze, przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Neem wspiera oczyszczanie organizmu, a szczególnie krwi, z toksyn. Zalecany jest też osobom borykającym się z problemami skórными.



Korzyści zdrowotne:

- zapobiega problemom skórным 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 przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie, 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 oczyszczeniu. 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 złożeń, 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 miesięczne

Wskazania:

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



Safed musli



Safed musli (*Chlorophytum borivilianum*) to cenione w ajurwedzie zioło, którego bulwiaste korzenie od wieków wykorzystywane są w tradycyjnej medycynie. Ze względu na swoje właściwości bywa nazywane „białym złotem”. Wykorzystuje się korzeń, który zawiera naturalne związki bioaktywne, takie jak saponiny i alkaloidy, które przyczyniają się do jego szerokiego zastosowania. W tradycji ajurwedyjskiej stosowany jest jako roślina wspierająca witalność, odporność oraz ogólną kondycję organizmu.



Korzyści zdrowotne:

- zwiększa witalność i wytrzymałość organizmu
- wspiera libido i funkcje seksualne
- może wspierać poziom testosteronu oraz jakość nasienia
- wzmacnia odporność organizmu
- działa adaptogennie, pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem i zmęczeniem
- wspiera siłę mięśni i ogólną kondycję fizyczną
- wykazuje właściwości antyoksydacyjne

Wskazania:

- osłabienie organizmu i przewlekłe zmęczenie
- obniżone libido
- problemy z płodnością u mężczyzn
- okres rekonwalescencji i ogólne osłabienie organizmu
- zwiększony wysiłek fizyczny
- zaburzenia gospodarki glukozy
- obniżona odporność

Safed musli zaliczane jest również do roślin adaptogennych, wspierających organizm w radzeniu sobie ze stresem i zmęczeniem.

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 przeciwłękowym 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 dla żeńskiego układu rozrodczego. Pozytywny wpływ Shatavari obejmuje regulowanie zaburzeń gospodarki hormonalnej. Jest to zioło wspierające zdrowie kobiet na każdym etapie życia - zarówno w zaburzeniach miesiączkowania, w okresie ciąży i porożu oraz podczas menopauzy.



Korzyści zdrowotne:

- reguluje poziom hormonów
- zwiększa produkcję estrogenów
- 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

Bogactwo witamin, m.in. z grupy B, żelaza, chlorofilu i kwasu GLA.

Równowaga zamiast nadmiaru

Ajurweda zwraca szczególną uwagę na to, aby mieszanka była zrównoważona. Oznacza to, że:

- zioła o podobnym działaniu mogą się wzajemnie wzmacniać
- zioła o przeciwnych właściwościach pomagają uniknąć nadmiernego działania
- nawet niewielki dodatek odpowiedniej rośliny może zmienić charakter całej kompozycji

Dzięki takiemu podejściu mieszanki mogą być skuteczniejsze niż pojedyncze zioła, ale jednocześnie łagodniejsze dla organizmu.

Choć ajurwedyjskie formuły mogą być bardzo złożone, ich podstawą jest zrozumienie prostych zasad. Tworzenie mieszanek to proces, który rozwija się wraz z doświadczeniem. Dlatego często zaczyna się od prostych połączeń, stopniowo budując bardziej złożone kompozycje.



Dobrze dobrana mieszanka ziół to nie przypadek. To świadoma kompozycja, w której każdy składnik ma swoje miejsce i rolę.

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, m.in. żelaza. 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



Dashamoola - dziesięć korzeni

Dashamoola to legendarna ajurwedyjska formuła złożona z dziesięciu korzeni, uznawana za najpotężniejszy środek redukujący nadmiar Vata z organizmu. Jej unikalność polega na działaniu typu Anulomana, które reguluje i kieruje przepływ energii Vata w dół, usuwając tym samym blokady w kanałach oraz toksyny (Ama).



Formuła dzieli się na dwie grupy korzeni o uzupełniającym się działaniu:

Brihat Panchamula (Pięć dużych drzew):

- Bilva (*Aegle marmelos*): balansuje Vata, działa jako naturalny środek wykrztuśny
- Agnimantha (*Premna integrifolia*): tonik nerwowy, wykazuje działanie odmładzające (rasayana)
- Shyonaka (*Oroxylum indicum*): równoważy Pitta, kieruje ruch Vata w dół, wspiera płuca
- Patala (*Stereospermum suaveolens*): równoważy Pitta i wspiera funkcje wątroby
- Kashmari (*Gmelina arborea*): działa jako tonik ogólny i wspiera kierunek energii Vata

Laghu Panchamula (Pięć mniejszych krzewów):

- Bruhati (*Solanum indicum*): balansuje Vata i Kapha, przynosi komfort gardła
- Kantakari (*Solanum xanthocarpum*): wspiera układ oddechowy i usuwa naturalne toksyny
- Shalaparni (*Desmodium gangeticum*): odżywczy tonik i regenerator tkanek, balansuje Vata
- Prushniparni (*Uraria picta*): wspomaga trawienie (dipana), wspiera równowagę wszystkich dosz
- Gokshura (*Tribulus terrestris*): odmładza nerki, układ rozrodczy i wspiera komfort gardła

Dashamoola jest kluczową recepturą w leczeniu zaburzeń Vata objawiających się silnym bólem, drżeniem oraz sztywnością. Dzięki właściwościom rozgrzewającym skutecznie redukuje nadmiar śluzu i Kapha, co jest kluczowe w procesie oczyszczania dróg oddechowych. Formuła ta uspokaja nadreaktywny układ nerwowy i przywraca jego naturalne funkcje.



Korzyści zdrowotne:

- działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo
- wsparcie w degeneracyjnych stanach układu nerwowego
- środek wykrztuśny
- wzmacnia płuca na poziomie komórkowym
- wzmacnia osłabione i nadwężone tkanki
- usuwa ama z organizmu
- odżywia i wzmacnia organizm

Wskazania:

- bóle kręgosłupa, rwa kulszowa
- ból łądźwi, bóle w obszarze miednicy i kości krzyżowej
- drżenie kończyn
- gorączka
- zaburzenia układu nerwowego
- suchy kaszel, astma
- osłabienie układu odpornościowego



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.



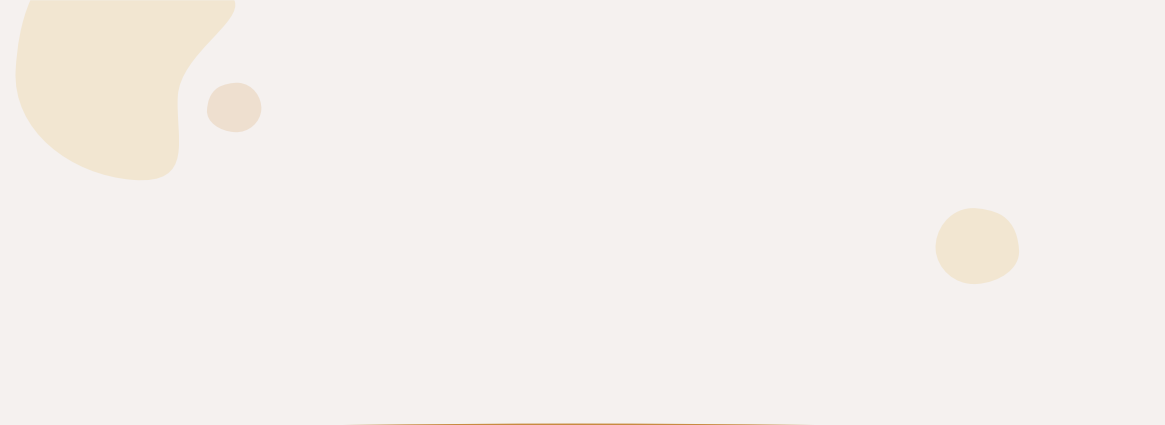
Korzyści zdrowotne:

- 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





**Przyjaciele
MOMA Ayurveda
i marki, z którymi
współpracujemy**



Nasi Przyjaciele | Hendrik van Poederooijen

Twórca Aurospirul i wizjoner z Auroville

Historia Aurospirul to przede wszystkim historia człowieka, który postanowił połączyć pasję do natury z głęboką odpowiedzialnością społeczną. Hendrik van Poederooijen, Holender z pochodzenia, od ponad 30 lat współtworzy społeczność Auroville w południowych Indiach, eksperymentalne miasto oparte na idei jedności i zrównoważonego rozwoju.



Początki w cieniu palm

W 1997 roku Hendrik założył farmę Aurospirul. Jego celem nie było stworzenie masowej produkcji, lecz wypracowanie modelu, w którym najwyższej jakości spirulina i zioła ajurwedyjskie powstają w zgodzie z lokalnym ekosystemem. Hendrik od początku stawiał na czystość surowca i transparentność procesów, co w tamtym czasie było podejściem pionierskim.





Filozofia pracy Hendrika

Dla Hendrika produkt jest tak dobry, jak dobre są warunki, w których powstał. Dlatego w Aurospirul:

- **Ludzie są najważniejsi:** Hendrik stworzył miejsca pracy dla kobiet z okolicznych wiosek, zapewniając im godne wynagrodzenie i ubezpieczenie zdrowotne. To model biznesu społecznego, który realnie zmienia życie lokalnej społeczności.
- **Rzemieślnicza staranność:** Choć technologia poszła do przodu, Hendrik pozostał wierny tradycyjnym metodom. Wiele etapów produkcji, od selekcji ziół po suszenie w kontrolowanych, naturalnych warunkach, odbywa się pod jego osobistym nadzorem.
- **Ekologia bez kompromisów:** Farma funkcjonuje w czystym regionie, z dala od ośrodków przemysłowych, co gwarantuje brak zanieczyszczeń w gotowych produktach.

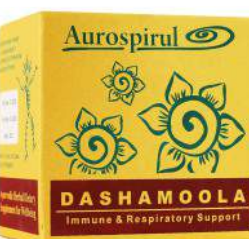
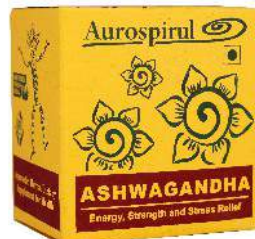
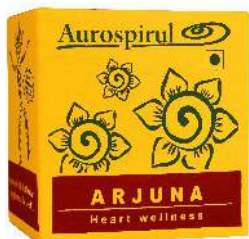
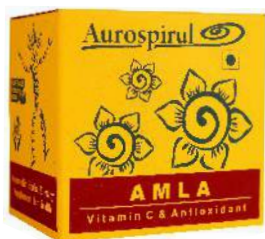
Partnerstwo oparte na zaufaniu

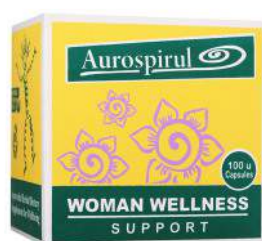
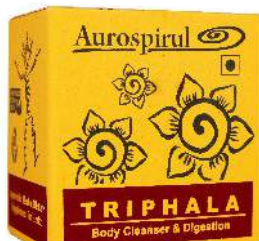
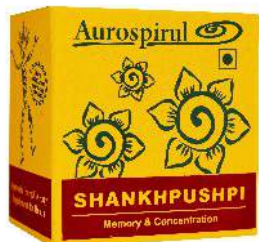
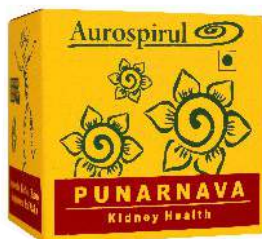
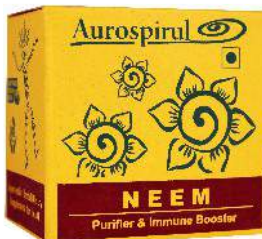
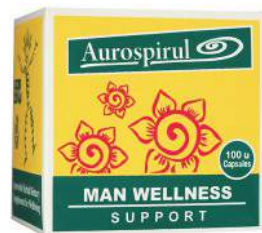
Dziś Hendrik jest nie tylko dostawcą, ale przede wszystkim mentorem i przyjacielem MOMA Ayurveda. Jego wiedza o roślinach i niezłomne zasady etyczne sprawiają, że każda partia produktów trafiająca do Polski niesie ze sobą cząstkę jego wizji świata, świata, w którym jakość produktu idzie w parze z szacunkiem do ziemi i drugiego człowieka.



Produkty marki Aurospirul

Aurospirul to suszona na słońcu spirulina, zioła i receptury ajurwedyjskie, stworzone z myślą o naturalnym wsparciu organizmu. Marka opiera się na prostych składach, jakości surowców i szacunku do tradycyjnej wiedzy o roślinach.





Gotowe mieszanki ziół | Aurospirul



Wsparcie Kobiety

Harmonia i kobieca równowaga na każdym etapie życia

Unikalne połączenie ziół dedykowane kobiecej energii. Wspiera naturalny rytm organizmu i dobre samopoczucie.

- Shatavari: „królowa ziół”, kluczowa dla kobiecej witalności i równowagi hormonalnej
- Ashoka: tradycyjnie stosowana dla zachowania harmonii kobiecej fizjologii
- Lodhra: wspomaga ogólną równowagę organizmu oraz zdrowy wygląd skóry

100 g proszek



500 kapsulek



100 kapsulek



100 g proszek



500 kapsulek



100 kapsulek



Wsparcie Mężczyzny

Energia, siła i ajurwedyjska witalność

Kompozycja stworzona z myślą o potrzebach współczesnego mężczyzny. Wspiera sprawność fizyczną, umysłową oraz codzienną regenerację.

- Ashwagandha: buduje odporność na wyzwania, wspierając naturalną siłę i witalność
- Gokshura: ceniona za wspieranie męskiej energii oraz ogólnej kondycji organizmu
- Safed musli: rzadka roślina tradycyjnie stosowana w celu wzmocnienia sił witalnych

Gotowe mieszanki ziół | Aurospirul

100 g proszek



500 kapsulek



100 kapsulek



Wsparcie Serca

Naturalna równowaga i witalność w tradycji ajurwedy

Mieszanka trzech ziołowych filarów ajurwedyjskich dla wsparcia układu krążenia. Harmonijna formuła łącząca siłę natury z wewnętrznym spokojem.

- Arjuna: tradycyjnie uznawana za najważniejszą roślinę wzmacniającą serce i siłę życiową
- Ashwagandha: adaptogen wspierający odporność na stres oraz równowagę emocjonalną
- Shankhpushpi: sprzyja jasności umysłu i koncentracji



Wsparcie Wątroby i Nerek



Balans metaboliczny i naturalne oczyszczanie

Ziółowy zestaw urozmaicający dietę o składniki wspierające procesy trawienne oraz sprawną pracę układu wydalniczego.

- Chanca Piedra (Bhumiyaalaki): znana jako „niszczyciel kamieni”, dba o komfort dróg żółciowych i moczowych
- Kutki: wspiera metabolizm oraz naturalne funkcje trawienne
- Punarnava: roślina ceniona za wspomaganie procesów oczyszczania organizmu

100 g proszek



500 kapsulek



100 kapsulek



Nasi przyjaciele | Karolina i Maciej Szaciłło

Ona, dziennikarka, nauczycielka technik oddechowych i medytacji. Autorka „Jestem kobietą”, książki o miłości i zmianie. On propagator zdrowego stylu życia, autor książek kulinarno - lifestylowych, pasjonuje się dietetyką, medycyną wschodu (szczególnie ajurwedą), alchemią roślinną i jogą. Razem stworzyli markę w 100% naturalnych ajurwedyjskich olejów ziołowych Prakriti i prowadzą warsztaty rozwojowe w Polsce i na świecie.



Od lat łączą starożytną mądrość ajurwedy z założeniami współczesnej dietetyki i fitoterapii. Wspólnie prowadzili też cykl na antenie „Dzień dobry TVN”. Piszą książki/poradniki, w tym m.in. bestsellerowe „Karolina na detoksie”, „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem”, „Jedzenie, które leczy” i „Leki z roślinnej apteki”.



Kosmetyki Prakriti

Od impulsu płynącego z serca, od potrzeby połączonej z intuicją powstała marka Prakriti. Ajurwedyjskie oleje ziołowe gotowane 72 godziny w miedzianym naczyniu. Sam proces gotowania kilogramów ziół, zimnotłoczonych olejów oraz wody (do jej całkowitego odparowania) sprawia, że substancje czynne rozpuszczalne w wodzie i te rozpuszczalne w oleju przechodzą do produktu końcowego. Wszystkie kosmetyki Prakriti zaliczają się do kategorii „handmade”. Oparte są na zasadzie: „nakładaj na skórę tylko te produkty, które możesz zjeść”...



To unikalne produkty na polskim rynku, które łączą synergicznie moc polskich, lokalnych ziół oraz indyjskich adaptogenów (jak brahmi czy ashwaghandha) i przypraw, m.in. szafran, kardamon czy cynamon. Wszystko, aby stworzyć naturalne kosmetyki, które wspierają nie tylko kondycję Twojej skóry. Dzięki wielogodzinnemu procesowi gotowania składniki czynne przedostają się do oleju, wchłaniają się poprzez skórę i podnoszą poziom Twojej energii życiowej.

Produkty marki Prakriti znajdziesz na stronie:

www.MomaAyurveda.com/Prakriti

Nasi przyjaciele | Ritu i Piyush Mittal

Od kilku lat współpracujemy z Ritu i Piyushem Mittal, którzy organizują i prowadzą wiele kursów dotyczących ajurwedy oraz jogi.

Piyush Mittal od 2017 roku prowadzi i rozwija **Nirmala.pl Instytut Jogi i Ajurwedy**. Jest autorem kursów zawodowych „Holistyczny Terapeuta” oraz „Konsultant i Terapeuta Ajurwedy.” Ritu Mittal prowadzi Kurs „Zawodowy Konsultant i Terapeuta Ajurwedy.” Jest autorką książki o wegetariańskiej kuchni indyjskiej **“Kurkuma smaki Indii”**.



Jesteśmy dystrybutorem **olejów SNA**, których Piyush jest jedynym importerem na całą Polskę. To firma łącząca nowoczesne technologie z tradycyjnymi technikami, opierająca się na wedyjskich recepturach, nad czym czuwają Ashtavaidya - lekarze ajurwedyjscy z Kerali. Wszystkie preparaty testowane są w laboratoriach i dziale kontroli jakości. Zachowują wszelkie wytyczne WHO, posiadają **certyfikaty** GMP (Good Manufacturing Practice) dla produktów dobrej jakości o międzynarodowym standardzie.



Oleje do masażu SNA

Firma SNA powstała w 1920 roku i kiedyś była małą rodzinną linią produkcyjną. W ofercie SNA znajduje się szeroka gama produktów inspirowanych ajurwedą. Szczególne miejsce zajmują jednak oleje do masażu, które tworzone są z dbałością o jakość surowców i zgodnie z zasadami tradycyjnych kompozycji roślinnych.

To właśnie te oleje stanowią podstawę codziennych rytuałów pielęgnacyjnych, czerpiących z ajurwedyjskiego podejścia do równowagi i harmonii.



Więcej olejów jest dostępnych na stronie
www.MomaAyurveda.com/Oleje

Nasi przyjaciele | Dr. Dhananji i Dr. Kushan

Od kilku lat zaopatrujemy w Polsce w nasze zioła Dr. Dhananji, która jest doktorem tradycyjnej medycyny ajurwedyjskiej z wieloletnim międzynarodowym doświadczeniem na Sri Lance i w Europie. Specjalizuje się w terapiach panchakarma. Dr. Kushan to wszechstronny doktor o wieloletnim międzynarodowym doświadczeniu. Specjalizuje się w zranieniach i oparzeniach oraz terapiach panchakarma. Wspólnie z Dr. Dhananji rozpowszechniają medycynę ajurwedyjską w Europie.



Dr. Dhananji i Dr. Kushan prowadzą konsultacje ajurwedyjskie w przepięknym miejscu – w **Ceylon Ayurveda w Bielsku-Białej**, u podnóża Beskidu Śląskiego. Wiedza i doświadczenie, którymi dzielą się lekarze i terapeuci z Ceylon Ayurveda, są przekazywane na Sri Lance z pokolenia na pokolenie od kilku tysięcy lat. Dzielenie się tą prastarą nauką o życiu oraz pomaganie innym jest główną misją zespołu.



Nasi przyjaciele | Edyta Sicińska

Akademia Ajurwedy ATMA to przestrzeń edukacyjna oparta na rzetelnym, praktycznym i nowoczesnym przekazywaniu wiedzy ajurwedyjskiej, która łączy klasyczne źródła z realiami współczesnego życia. Została stworzona przez Edytę Sicińską, praktyczkę i edukatorkę z wieloletnim doświadczeniem. Wspiera zarówno osoby rozpoczynające swoją drogę z ajurwedą, jak i tych, którzy chcą rozwijać się zawodowo w pracy z drugim człowiekiem.



Fundamentem ATMA jest podejście, w którym ciało, umysł i duch tworzą jedność. Akademia opiera się na wartościach takich jak uważność i szacunek dla naturalnych rytmów życia, odpowiedzialność i rzetelność w przekazywaniu wiedzy oraz umiejętność łączenia tradycji z realiami współczesnego świata, wspierając rozwój osobisty i zawodowy.

Oferta obejmuje Kurs Konsultanta Ajurwedy, Roczną Szkołę Terapeutów Ajurwedy, kursy online dostępne na platformie edukacyjnej, naturalne produkty ziołowe ATMA HERBS oraz wyjazdy ajurwedyjskie połączone z procesami oczyszczania.



Miedź | MOMA Ayurveda

Nasza przygoda z miedzią zaczęła się od fascynacji ajurwedyjskim stylem życia. To materiał od wieków obecny w indyjskich domach, który doskonale uzupełnia codzienne rytuały dbałości o dobrostan.



Charakterystyka naszych produktów

- Ręczne wykonanie: współpracujemy z małymi manufakturami w Indiach. Każdy przedmiot jest formowany, wygładzany i wykańczany ręcznie, co nadaje mu unikalny charakter.
- Szlif jakości: naczynia kształtowane są zazwyczaj z jednego płata miedzi. Bez zbędnych szwów i łączeń.
- Naturalna zmiana: miedź żyje razem z Tobą. Z czasem szlachetnie ciemnieje lub matowieje, co jest dowodem jej autentyczności i naturalnego pochodzenia.
- Harmonia: w ajurwedzie miedź jest ceniona za właściwości wspierające wewnętrzną równowagę i czystość organizmu.
- Czysta miedź: nasze produkty powstają z miedzi o wysokiej czystości. Nie wykorzystuje się do ich produkcji miedzi z recyklingu.



Odkryj naszą ofertę

1. Naczynia do kontaktu z wodą (Butelki, Kubki, Dzbanki)

Stworzone z myślą o przechowywaniu wody. Miedziane naczynia to powrót do tradycyjnych rytuałów w nowoczesnym wydaniu. Proste, trwałe i eleganckie.

2. Czyścik do języka

Niezbędne akcesorium w codziennej higienie jamy ustnej. Lekki, profilowany i wykonany z czystej miedzi. Pomaga w naturalny sposób zadbać o świeżość i poranny detoks.

3. Biżuteria miedziana

Unikalne bransolety i dodatki, z czystej miedzi oraz łączące miedź z mosiądzem lub stalą. Każdy egzemplarz nosi ślady pracy ludzkich rąk, delikatne rysy czy asymetria sprawiają, że Twoja biżuteria jest jedyna w swoim rodzaju.

4. Miska dla pupila

Estetyczne i trwałe naczynie na wodę dla Twojego zwierzaka. Połączenie funkcjonalności z naturalnym materiałem, który pięknie prezentuje się w domowej przestrzeni.

Warto wiedzieć:

Drobne różnice w kolorze, ślady po młotkowaniu czy minimalne nieregularności nie są wadami. To dowód na to, że wybierasz rzemiosło, a nie masową produkcję.



Produkty z miedzi dostępne są na stronie
www.MomaAyurveda.com/ProduktyMiedziane

Organiczne i certyfikowane kosmetyki



Le Secret Naturel

Créateur et fabricant de cosmétiques biologiques

Le Secret Naturel to francuska firma rzemieślnicza założona w 2002 w Prowansji, która specjalizuje się w produkcji naturalnych kosmetyków i produktów do pielęgnacji ciała. Firma wyróżnia się filozofią opartą na ekologii, zrównoważonym rozwoju oraz wykorzystaniu naturalnych składników o wysokiej jakości z różnych stron świata. Le Secret Naturel kładzie nacisk na etyczne podejście do produkcji i korzysta z roślinnych surowców, w tym z olejów roślinnych, ekstraktów z roślin oraz esencji kwiatowych.

Firma bazuje na zasadzie minimalizmu kosmetycznego, co oznacza, że stawia na prostotę składu oraz efektywność działania swoich produktów. Celem Le Secret Naturel jest dostarczenie konsumentom kosmetyków o naturalnym składzie, które są jednocześnie przyjazne dla skóry i środowiska. Produkty tej firmy są wolne od parabenów, silikonów, sztucznych barwników czy konserwantów. Większość kosmetyków w ich ofercie jest wegańska. Wszystkie kosmetyki posiadają certyfikaty:



Le Secret Naturel produkuje kilka marek kosmetyków:



Oléanat, od której zaczęła się historia firmy. W jej ramach dostępne są kosmetyki pielęgnacyjne dla całej rodziny w kilku gamach, opartych o składniki z różnych stron świata, w tym seria Pirenejska z oślim mlekiem.

AYURVENAT

Marka inspirowana wiedzą o pielęgnacji, jaką niesie medycyna ajurwedyjska. Receptury kosmetyków opierają się na ziołowych mieszankach, których synergia działa na wszystkie zmysły.

LES BAUMES DU HIBOU

Marka, którą nazwaliśmy Pan Sowa, obejmuje balsamy wzbogacone o organiczne olejki eteryczne. Ich formuła została stworzona z myślą o łagodzeniu drobnych, codziennych niedogodności.



Seria Pireneje marki Oléanat to linia kosmetyków oparta o ośle mleko. Produkty są bogate w minerały, witaminy i pierwiastki śladowe. Szczególnie polecana do skóry suchej, wrażliwej i reaktywnej. **Ośle mleko** wykorzystywane w serii Oléanat pochodzi od szczęśliwych oślic żyjących na ekologicznej farmie położonej w Pirenejach we Francji. W naszym sklepie znajdziesz z tej serii: krem i piankę do twarzy, balsamy do ciała, mydła, pomadkę do ust oraz tabletki do kąpieli.



Produkty marki Oléanat znajdziesz na stronie:
www.MomaAyurveda.com/Oleanat

AYURVENAT

Marka Ayurvenat łączy w sobie produkty higieniczne i pielęgnacyjne, których zadaniem jest przywrócenie harmonii i równowagi pomiędzy ciałem i umysłem. Produkty Ayurvenat powstały z połączenia olejków eterycznych i ekstraktów roślinnych starannie dobranych ze względu na ich właściwości. Pielęgnacja nimi sprzyja odpoczynkowi i relaksacji. W naszym sklepie znajdziesz: balsam do abhyangi, żel pod prysznic, szampon i mydło w kostce oraz pastę do zębów.



www.MomaAyurveda.com/Ayurvenat

LES BAUMES DU HIBOU

Les Baumes du Hibou - marka nazwana przez nas Pan Sowa. Są to balsamy z dodatkiem **organicznych olejków eterycznych** łagodzące drobne, codzienne dolegliwości wywołujące dyskomfort funkcjonowania. W ofercie dostępne są balsamy:

- Łagodzący ukąszenia i użądlenia owadów
- Stłuczenia i siniaki
- Spokojny sen
- Witalność mięśni
- Pielęgnacja stóp
- Spokojna zima



www.MomaAyurveda.com/PanSowa

Kadzidła PREMIUM MOMA Ayurveda

Produkowane ręcznie w Indiach z suszonych płatków kwiatów zbieranych w świątyniach w miejscowości Mathura, **z dodatkami naturalnych kompozycji zapachowych**. Kadzidła wyróżniają się niezwykłą głębią kompozycji zapachowej i trwałością oraz długim czasem palenia – około 90 min. W dowolnym momencie można je wygasić i ponownie odpalić. Aromat ten będzie długo wyczuwalny w powietrzu i zapewni miłą atmosferę.

Do wyboru w naszym sklepie jest sześć zapachów:

- **Amber** - jak bursztyn wyrzucony na brzeg morza z nutą drzewa sandałowego
- **Devgandha** - zapach słodki, waniliowy
- **Nagchampa** - zapach głęboki, kwiatowy, pieprzowy
- **Rudraksha** - zapach świeży, energetyczny, cytrusowo-kwiatowy
- **Ruh Kasturi** - zapach słodki i delikatny, mleczny, morski
- **Ruh Kesar** - zapach słodki, świeży, cytrusowy



Więcej kadzideł jest dostępnych na stronie
www.MomaAyurveda.com/Kadzidla

Wyłączny dystrybutor marki Aurospirul
w Polsce i UE



Zapraszamy do kontaktu!
Chętnie odpowiemy na Twoje pytania :)
moma@momaayurveda.com
tel. 606 140 760 | 575 889 656

www.MomaAyurveda.com

