

EVEREST AYURVEDA®

TRADITIONAL AYURVEDIC MEDICINE

Armonía y salud del Himalaya

Mezclas certificadas originales de hierbas Ayurvédicas para el bienestar mental y aptitud física

Infusiones relajantes Ayurvédicas



La Bebida Caliente Ayurvédica



Suplementos dietarios

Principios de Ayurveda

El origen de la medicina ayurvédica – Ayurveda significa literalmente „ciencia de la vida“, y representa el sistema medicinal más antiguo y complejo sobre los principios del estilo de vida saludable. El origen de sus enseñanzas data a las antiguas escrituras indias (Vedas). Estas escrituras entraron en existencia debido a la realización interna de sabios iluminados (Rishis). Los primeros escritos significativos acerca de Ayurveda (Charaka Samhita) aparecieron alrededor del primer milenio A.C. La segunda escritura académica (Sushruta Samhita) se originó un siglo después y se ocupa de la cirugía Ayurvédica. El tercer documento Ayurvédico más importante (Asthanga Hridaya) es del siglo 7. D.C. y es una compilación bien arreglada de los dos escritos anteriores. Entre el siglo 5. A.C. y el siglo 5. D.C. los principios Ayurvédicos se extendieron a todos los rincones conocidos del mundo: China, Tíbet, Persia, Arabia, Egipto, Grecia y Roma, donde se mezclaron con las tradiciones locales y los hábitos culturales. Esto sirvió como base común para varias nuevas enseñanzas y sistemas de medicina natural. Por lo tanto Ayurveda es considerado como „la madre de todos los sistemas de medicina.“



Principios básicos y tres Gunas – El alma o atman es una parte consciente y una manifestación directa del principio espiritual más elevado– Brahman– en el cuerpo físico. El verdadero propósito del cuerpo es manifestar la realidad y la luz interior del alma. Si el cuerpo es sano y fuerte, entonces el ser humano puede percibir mejor su sabiduría y su guía interna. El alma es la esencia misma de la vida y la verdadera fuente de nuestra capacidad de curación. Llega el momento en la vida de cada ser humano que nos damos cuenta de que no solo somos lo que pensamos, vemos o sentimos a través de nuestros sentidos, sino que somos el alma, que es el habitante interno del cuerpo y el observador consciente de las experiencias de la vida. Tan pronto como el alma deja el cuerpo, la existencia física se desintegra y vuelve a los cinco elementos de la naturaleza.

La base del Ayurveda proviene del sistema filosófico de Sankhya, que fue fundado por el gran sabio Kapila. Los antiguos sabios indios vieron dos principios fundamentales que se manifiestan a través de la vida: el poder masculino del espíritu que representa la clara conciencia del alma (purusha) y el poder femenino de la naturaleza – la fuerza creadora de la materia (prakruti). La comunión de estos dos principios dio vida a seres con conciencia individual, mente y el yo. El principio femenino consiste en tres gunas (atributos cósmicos) sattva, rajas y tamas, que representan las energías sutiles que unen el poder del espíritu o la conciencia a la forma de vida externa.

Cinco Elementos y Tres Doshas – Las tres cualidades cósmicas (gunas) dieron vida a los cinco elementos de la naturaleza – éter, aire, fuego, agua y tierra – que se combinan individualmente en el cuerpo humano y se manifiestan como tres principios biológicos básicos (doshas) – vata, pitta y kapha (en el concepto tibetano, viento, bilis y flema). Cada ser humano nace con una proporción única de dosha, que participa en la formación de nuestras características mentales y físicas. Durante el curso de la vida, las proporciones dosha se desvían (vikruti) de su estado original (prakruti) por varias razones y, posteriormente, tiene un impacto en nuestra salud mental y física. La conciencia psíquica, los pensamientos, las emociones, las relaciones, la dieta, el ritmo diario, el estilo de vida, y el entorno, influyen en el equilibrio o desequilibrio de los doshas. Estos tres principios de vida primarios no pueden ser percibidos por separado e independientemente. Sus funciones son mutuamente vinculadas y complementarias. Conocer el método o modo de funcionamiento de cada uno de estos doshas nos permite reconocer correctamente sus manifestaciones en las constituciones combinadas, que representan los tipos psicósomáticos más frecuentes.



Tipos Característicos – Vata, pitta y kapha son tres tipos de características elementales y tienen siete combinaciones más (vata-pitta, pitta-vata, vata-kapha, kapha-vata, pitta-kapha, kapha-pitta, vata-pitta-kapha). Si tenemos una naturaleza dominante pitta, entonces somos tipo pitta. Si podemos identificar igualmente, por ejemplo, las características de vata y pitta, entonces estamos combinados vatapitta. Sin embargo, incluso con el tipo combinado, una característica es siempre más dominante que la otra. Un tipo igualmente equilibrado de vata-pitta-kapha es único. Por ejemplo, si alguien con naturaleza Vata dominante comienza a mostrar signos de una dolencia, es principalmente porque su vata dosha ha aumentado

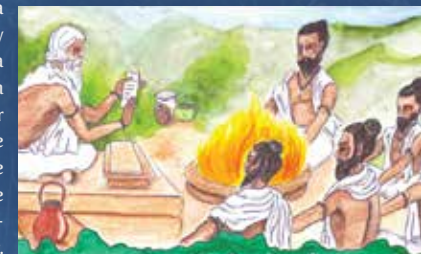
„Si nos comprendemos mejor a nosotros mismos, también comprenderemos más acerca de otras personas y el mundo alrededor de nosotros.“ –Proverbio Ayurvédico

dramáticamente. Una cantidad excesiva de cualquiera de los tres doshas, siempre da como resultado un desequilibrio mental y un funcionamiento incorrecto de algunos órganos corporales. Nuestra tarea es devolver estas fuerzas de vida a su estado original equilibrado. Comprender estos principios psicósomáticos es la clave fundamental para una vida sana y equilibrada. Si somos más conscientes de su impacto y efecto, podremos evitar los hábitos y estereotipos, que más adelante pueden causar una variedad de dolencias.

La perspectiva Ayurvédica – El Ayurveda representa un enfoque simple y holístico de curarse. Su objetivo es conocerse a sí mismo y revelar las causas más profundas de las condiciones de la salud de uno mismo. Se esfuerza por comprender el núcleo mismo de un problema y descubrir la causa principal de la enfermedad, si se origina en una dieta inadecuada, estilo de vida, enfermedad hereditaria, pensamiento negativo o desequilibrio emocional y energético. Ojos de sabiduría nos da una visión del contexto más amplio de las condiciones, que crean y afectan nuestro estado mental y físico. La práctica Ayurvédica apela sobre todo a la prevención consciente y estilos de vida saludables, porque siempre es más fácil curar un malestar en las primeras etapas, en lugar de permitir que se desarrolle, resultando en daño a los tejidos. El setenta por ciento de la mayoría de las enfermedades se originan en una dieta incorrecta. Por lo tanto, la terapia Ayurvédica con éxito depende, sobre todo en la alimentación buena y correcta, y también de nuestra voluntad de cambiar algunos de nuestros hábitos y estereotipos actuales, porque a menudo inician nuestros problemas de salud. La actitud correcta, la fuerza de voluntad fuerte y la determinación de enfrentar nuestros problemas de salud, son el pilar del éxito.

El enfoque Ayurvédico – Ayurveda considera al ser humano como un complejo indivisible y mutuamente interconectado de cuerpo, energía vital, mente y alma. No se centra en los síntomas mismos, pero sobre todo en las causas del desequilibrio psicósomático, que precede a cada enfermedad. Un síntoma se considera sólo como una señal o advertencia de que hay algo mal con el cuerpo y que se necesita un nivel más profundo de corrección. Así, de acuerdo con los principios del estilo de vida saludable, Ayurveda trata de restaurar el estado natural de armonía en el cuerpo humano, que se manifiesta como la salud mental y física. Siguiendo un programa de cambio positivo, incluir la dieta adecuada y uso regular de hierbas, es posible eliminar varios problemas de salud y enfermedades de larga duración tales como las enfermedades de la piel, problemas respiratorios, trastornos digestivos, migrañas, obesidad, problemas con la circulación de la sangre y dificultades ginecológicas. Otros malestares como la columna vertebral, en las articulaciones o los músculos, insomnio, fatiga y estrés, también se pueden eliminar.

La causa de la enfermedad – La salud es un estado óptimo de funcionamiento armónico del cuerpo. Representa el equilibrio entre los tres principios biológicos (vata, pitta, kapha) según la condición original (vikruti), los tejidos corporales y sus funciones, los órganos sensoriales, la mente y la conciencia psíquica. Cada hombre está dotado con VPK una cantidad suficiente de VPK, una cantidad suficiente de sentido común con el fin de distinguir entre lo conveniente e inconveniente o saludable y perjudicial. El cuerpo humano nos da todas las respuestas necesarias en forma de señales, que uno escucha o no. Cada emoción es una respuesta bioquímica a un problema particular que se encuentra más profundo bajo la superficie. El comportamiento y las costumbres de un hombre regular están determinados por sus pasiones y deseos, que residen en la mente. Esta mente por lo general insiste en su cumplimiento, a pesar del daño al cuerpo físico, y como tal a menudo abusa del cuerpo para lograr sus deseos. Por lo tanto la mayoría de las enfermedades primero vienen de la mente antes de que se manifiesten en el plano físico. Se originan en la mente inquieta, desequilibrada e indisciplinada, que está llena de ideas equivocadas. Así, el deseo es la esencia misma de la ignorancia, que contiene sufrimiento, enfermedad y dolor. Sólo después de esta etapa el impulso primario comienza a manifestarse en el nivel físico, se debe a la acumulación de uno de los principios vata-pitta-kapha en un lugar particular del sistema digestivo según su centro. En consecuencia, conduce a trastornos nutricionales y de trastornos de regeneración de los siete tejidos corporales (dhatus) y luego a la distorsión de parte de la energía de la vida vital. Tal desequilibrio del cuerpo y tendencias de su equilibrio natural resulta en diferentes tipos de malestar.



El poder de las hierbas Ayurvédicas

La Farmacología Ayurvédica — El reino vegetal está vinculado al sistema nervioso humano a través de nuestros sentimientos, la percepción sensorial y la energía de la vida. Cada hierba, planta o árbol, transmite su poder curativo no solo por la fuerza de sus extractos beneficiosos para la salud, sino también en la forma de luz o calidad cósmica de sattu. Mediante el proceso de fotosíntesis, se produce la transformación de energía luminosa, con la ayuda del agua y dióxido de carbono, a oxígeno y glucosa, que son absolutamente indispensables para la existencia de la vida humana. Las plantas contienen energía de la radiación solar y, por lo tanto, pueden regenerar nuestro sistema nervioso y, al mismo tiempo, aumentar la capacidad de receptividad psíquica. Por lo tanto, los verdaderos expertos en hierbas Ayurvédicas son personas espiritualmente desarrolladas, que son capaces de escuchar adecuadamente a las plantas para poder usarlas, de acuerdo con la ley cósmica, de una manera conveniente. Las hierbas y las especias son la base no solamente de la medicina Ayurvédica, sino que estaban en el inicio de la farmacología occidental moderna. Con la fuerza del conocimiento sobre los beneficios para la salud y los efectos de muchas de estas plantas Ayurvédicas, las compañías farmacéuticas desarrollaron preparaciones aplicadas en la medicina contemporánea. Para dar un ejemplo, podemos elegir Rauwolfia serpentina, una hierba que se ha usado durante siglos para reducir la presión arterial. En 1931, la reserpina y la rescaminina se aislaron de esta planta. En 1945, se desarrolló la primera medicina alopática para la reducción de la presión arterial. Hay muchos ejemplos similares de este tipo en ser dados.



Ayurveda reconoce las propiedades de las hierbas de acuerdo con los seis sabores (rasa) que a través de nuestra lengua afectan directamente el sistema nervioso y el equilibrio psicosomático de los tres doshas. Las hierbas se dividen además en aquellas que tienen efecto de calentamiento o calmante sobre el proceso de la digestión en el estómago (virya) que está conectado con el metabolismo de los siete tejidos corporales (dhatus). Los sabores de calentamiento (picante, ácido y salado) aumentan el elemento de fuego pitta, y los sabores calmantes (amargo, astringente y dulce) lo reducen de forma natural. Las propiedades de los sabores de las hierbas también se clasifican por el efecto en la etapa final de la asimilación en el intestino grueso (vipaka). Excepto por los sabores básicos, cada hierba contiene también una potencia terapéutica especial (prabhava) que incluye una forma de funcionamiento farmacológico, psíquico y mental en los niveles más profundos de la conciencia humana.



Colección de hierbas y el proceso hecho a mano

— El conocimiento perfecto de las hierbas y especias y su colección, es parte de la vida cotidiana de muchos de los habitantes de las zonas montañosas de las estribaciones del Himalaya. Así, la preparación de las infusiones herbales Ayurvédicas han mantenido su carácter tradicional, que tenía hace mucho tiempo, cuando las personas fueron recogiendo hierbas raras, creciendo en lo alto del Himalaya. Esto les ayudó en preparar bebidas regeneradoras y refrescantes, contribuyendo a un sistema inmunitario más fuerte y una salud sana. Incluso hoy en día, muchas personas hacen largos viajes a las zonas remotas de la montaña, para recolectar hierbas silvestres y transportarlas hasta el valle, a menudo sólo con la ayuda de sus yaks y cabras de montaña. Para la producción de las infusiones del Himalaya, se utilizan más de 60 hierbas Ayurvédicas que se recolectan en grandes áreas del Himalaya. Las plantas primero se limpian a mano, y después se procesan las diferentes partes de las hierbas, como las raíces, tallos, corteza, hojas, flores, semillas y frutas. Éstos se machacan en pequeñas partes, para lograr la calidad e infusión eficaz de las mezclas de hierbas. En esta etapa, las hierbas se pesan y se mezclan según las recetas originales de Ayurveda.



„Solamente el silencio del corazón puede curar la enfermedad de la mente.“

— Sri Chinmoy

Los beneficios para la salud de las hierbas Ayurvédicas

— Durante muchos siglos, las hierbas del Himalaya se han utilizado para optimizar la salud mental y las funciones corporales. Es el pilar de la medicina Ayurvédica tradicional, que se utilizan en varias combinaciones. Cada hierba tiene múltiples efectos, por lo tanto, la proporción exacta de la mezcla, para fortalecer o debilitar sus resultados específicos. Las infusiones Ayurvédicas del Himalaya son una única combinación de estas hierbas probadas por el tiempo y sus decocciones beneficiosas. Optimizan la fuerza mental y física, rejuvenece los tejidos corporales, armoniza el sistema cardiovascular y el sistema linfático, calman el sistema nervioso y las vías respiratorias y apoyan la digestión y el metabolismo. También desintoxican el cuerpo y estimulan la actividad cerebral y el sistema inmune. Sus efectos específicos, cuando se utilizan regularmente, afectan favorablemente nuestra condición corporal y nuestra salud mental. Las leyendas de la infusión contienen una lista de sus ingredientes, efectos favorables, así como las categorías y el modo de acción que cubre cada uno.



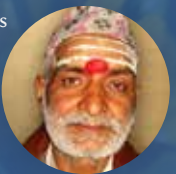
Preparación y uso

— Las hierbas del Himalaya se hierven tradicionalmente durante 3 a 5 minutos en el caso de que sirven como un remedio que mejora las funciones mentales y corporales. Esta decocción tiene un efecto más potente, un sabor más suave y beneficiosamente afecta nuestra digestión que permite la correcta asimilación de extractos saludables de las hierbas del Himalaya. Las infusiones se toman como parte de nuestro régimen de consumo diario durante un período de duración de los trastornos de salud. Si usted se acomete a una terapia a base de hierbas, la infusión se puede usar durante un período de 1 a 3 meses de acuerdo con la dosis diaria indicada en la etiqueta de cada producto particular. Permita una semana de descanso después de terminar cada caja de infusión.

Se recomienda utilizar como máximo dos tipos de infusión al mismo tiempo. Para reducir los síntomas de malestares comunes, varias infusiones se pueden cambiar en el período diario o semanal. Siendo así, las infusiones se toman por separado con un intervalo de una hora. Cuando toma como un remedio preventivo, estimulante o de apoyo, la infusión de hierbas se puede tomar por un período ilimitado de uso. Para un efecto más potente de salud las infusiones se toman calientes antes de comer. El sabor específico de cada infusión es una parte de su efecto terapéutico y corresponde a las propiedades de la salud Ayurvédica de los seis sabores. Por lo tanto, no se recomienda ningún tipo de edulcorante.

Medico Ayurvédico

— Las mezclas herbales, han sido preparadas bajo el estricto control por el médico Ayurvédico nepalí, Dr. Ka Dev Jha, quien estudió en la Universidad del estado de la Medicina Ayurvédica en Patna y en La Facultad de Medicina de la Universidad de Benaras. Durante los años sesenta, estuvo en el servicio Del Ministerio de Salud de Nepal, y en 1971-1997, trabajó en la facultad del hospital de la Universidad Ayurvédica más antigua, Nara Devi, en Nepal. Actualmente está colaborando y consultando con muchas compañías médicas Ayurvédicas.



La sabiduría Ayurvédica tradicional y el conocimiento de los secretos de la vida han sido transmitidos de generación en generación por maestros iniciados. Esto se ha hecho como una forma de servicio a todos aquellos que están buscando una realización interior y la integridad indivisible, entre la existencia física y espiritual de un ser humano. Basado en esta comprensión, la vida de uno se vuelve más rica y más significativa. Si nos comprendemos mejor a nosotros mismos, también entenderemos más sobre las otras personas y el mundo que nos rodea. Y así descubrimos la sencillez, la belleza y un flujo interior de vida, que traerá más alegría, armonía y seguridad en nuestras actividades cotidianas.

Everest Ayurveda s.r.o.

— Everest Ayurveda s.r.o. es una empresa Checo-Eslovaca-Nepalesa que difunde el mensaje de la medicina Ayurvédica, un estilo de vida saludable, el uso de hierbas del Himalaya y la dimensión interna de los seres humanos en conformidad con la tradición india. La compañía fue fundada en 2004 en la República Checa y Eslovaca en cooperación con el médico Ayurvédico nepalés Dr. Ka Dev Jha. Los productos Ayurvédicos tradicionales de Nepal e India representan los principales temas de importación, exportación y actividades al por mayor. Everest Ayurveda está en la República Checa con la oficina principal en Praga, sucursal en Eslovaquia, Bratislava y la producción de los suplementos herbales en Nepal con residencia en Katmandú.

Infusiones Ayurvédicas para los doshas

La mezcla tradicional de hierbas del Himalaya probada por los siglos tienen efectos beneficiosos sobre la salud general y la condición mental de cada individuo de acuerdo a sus características constitucionales y la combinación individual de las tres energías biológicas (doshas) de vata, pitta y kapha.

VATA TEA – Bienestar mental

Relajación del cuerpo y la mente

- ✓ *Withania somnifera* trae equilibrio mental
- ✓ Ayuda a aliviar la tensión y rigidez
- ✓ Promociona la relajación mental y un buen sueño
- ✓ Reduce las sensaciones de nerviosidad, ansiedad y miedo
- ✓ *Valeriana officinalis* calma una mente agitada
- ✓ Aporta la relajación general del sistema nervioso
- ✓ *Zingiber officinale* promociona energía y vitalidad del cuerpo
- ✓ Fortalece el sistema cardiovascular
- ✓ *Elettaria cardamomum* es beneficioso para la digestión y la actividad gástrica
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* afecta favorablemente la función óptima del tracto intestinal

Vata apoya la actividad física y mental, la circulación de sangre, el sistema nervioso y linfático, el tracto respiratorio. Trae una sensación de alivio y relajación. La mezcla tradicional de hierbas himalayas probado por siglos, tiene efectos beneficiosos sobre la salud general y la condición mental de personas con las siguientes características predominantes:

- ✓ Delgado
- ✓ Sensible al frío
- ✓ Piel seca y una circulación insuficiente en las extremidades
- ✓ Activo, energético, ingenioso, impulsivo y lleno de vida
- ✓ Hablar rápido y gesticular con las manos
- ✓ Creativo y personas sensibles con buena intuición
- ✓ Tendencia a la indecisión, nerviosidad, ansiedad y temor
- ✓ Mostrando señales de una voluntad débil y de una memoria de corto plazo
- ✓ Capacidad de trabajar mucho
- ✓ La experiencia de tensión e insomnio cuando sobrecargado de trabajo

Los tipos de Vata deberían evitar la tensión psicológica, trabajar hasta muy tarde en la noche, exposición al frío y al hielo, comida cruda y las bebidas frías, el alcohol y fumar. Es bueno limitar el tiempo en el ordenador, televisión y trabajo excesivo. Bueno para la restauración del equilibrio: sol, ambiente cálido, paz, suficiente descanso, comida caliente, nutritiva y un poco picante y aceitosa, relajación regular y aromaterapia.

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

PITTA TEA – Anti estrés

Calma & Equilibrio

- ✓ *Mentha arvensis* regula la sensación de calor interno del cuerpo
- ✓ *Foeniculum vulgare* mejora la buena digestión y la eliminación
- ✓ *Coriandrum sativum* positivamente afecta la actividad gastrointestinal
- ✓ *Tinospora cordifolia* mejora la función óptima del hígado y del sistema inmune
- ✓ *Santalum album* promociona la purificación de la sangre
- ✓ Favorablemente afecta la buena complejión y calidad de la piel
- ✓ Mejora el equilibrio emocional y armoniza el sistema nervioso
- ✓ *Asparagus racemosus* calma el enfado, irritación y el estrés
- ✓ *Centella asiatica* ayuda a mantener un sistema nervioso equilibrado



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Pitta apoya la buena digestión y metabolismo, función del hígado y la calidad de la sangre, regula la temperatura corporal, regenera la piel y estimula la actividad cerebral. Trae una sensación de calma y equilibrio. La mezcla tradicional de hierbas himalayas probado por siglos, tiene efectos beneficiosos sobre la salud general y la condición mental de personas con las siguientes características predominantes:

- ✓ Estatura y contextura mediana
- ✓ Aversión al verano caliente y el sol directo
- ✓ Sudar rápidamente y fácilmente
- ✓ Piel grasa, rojizo, también con la piel pecosa
- ✓ Racional, pragmático y competitivo
- ✓ Buen juicio, pensamiento penetrante y una voluntad fuerte
- ✓ Tipo líder que le gusta discutir y atraer atención
- ✓ Tendencia a ser colérico, irritable e impaciente bajo presión
- ✓ Buenos oradores y organizadores responsables
- ✓ Se enfadan fácilmente y pueden criticar a otras personas de una manera desagradable

Los tipos Pitta deberían de utilizar aceites y cremas para proteger su piel, evitar el sol directo y las temperaturas altas, fumar, drogas y el alcohol. Deberían restringir las comidas grasientas, pesadas, saladas y picantes. Evitar comer demasiado y comer raciones más pequeñas varias veces al día. Bueno para la restauración del equilibrio: la comida y bebida fría, alternar el descanso y la actividad, tomar suficiente líquidos.

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

KAPHA TEA – Estimulación

Aptitud & Vitalidad

- ✓ *Zingiber officinale* ayuda a rejuvenecer y estimular el cuerpo
- ✓ *Centella asiatica* elimina la fatiga y la somnolencia
- ✓ Optimiza la fortaleza mental durante la depresión y la debilidad general
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* tiene un efecto positivo sobre la frescura física y la buena forma
- ✓ *Syzygium aromaticum* apoya el funcionamiento del sistema cardiovascular
- ✓ *Terminalia bellirica* tiene efectos positivos para un nivel normal de colesterol
- ✓ *Ocimum sanctum* beneficiosamente influye el tracto respiratorio
- ✓ *Piper nigrum* ayuda aliviar las vías respiratorias

Kapha apoya la resistencia y la inmunidad del cuerpo, aumenta la vitalidad corporal, articulaciones y la condición física general. Trae estimulación y frescor. La mezcla tradicional de hierbas himalayas probado por siglos, tiene efectos beneficiosos sobre la salud general y la condición mental de personas con las siguientes características predominantes:

- ✓ Bastante corpulento
- ✓ Ganan peso fácilmente
- ✓ Aversión a la humedad y la lluvia
- ✓ Piel suave y gruesa
- ✓ Amable, tranquilo y pacífico
- ✓ Buena memoria con tendencia al ser persistente con las acciones
- ✓ Fiable, paciente, firme y tolerante
- ✓ Disgusto a cambiar los hábitos y preferencia al quedarse en un sitio
- ✓ Reflexivo y más lento para actuar
- ✓ Bueno en la cooperación

Los tipos Kapha deberían de evitar las comidas pesadas, guisadas y grasientas y enfocar una dieta picante, amarga y astringente. Es aconsejable reducir el sueño excesivo, comer demasiado y el consumo de productos lácteos. Bueno para la restauración del equilibrio: comida ligera y caliente, trabajo físico y ejercicio regular, cambio frecuente y actividades diarias variadas.

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Infusiones Ayurvédicas Himalayas

Las hierbas del Himalaya se han utilizado durante muchos siglos para optimizar las funciones mentales y físicas del cuerpo. Representan la esencia de la medicina Ayurvédica tradicional que los utilizan en múltiples combinaciones.

* Tracto digestivo

SHUNTHI – Tracto Gastrointestinal

- ✓ *Terminalia chebula* optimiza las funciones del tracto gastrointestinal
- ✓ Promociona la inmunidad general y la flora intestinal
- ✓ *Terminalia bellirica* influye favorablemente la digestión y peristalsis intestinal
- ✓ Promociona la evacuación regular
- ✓ *Emblica officinalis* armoniza las funciones del tracto digestivo
- ✓ *Zingiber officinale* actúa como un antioxidante y apoya la buena digestión

Categoría: trastornos gástricos, indigestión, gastritis, cólico abdominal, colitis intestinal, parásitos intestinales, estreñimiento y flatulencia

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

GUDUCHI – Digestión & Apetito

- ✓ *Elettaria cardamomum* suaviza el tracto digestivo
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ayuda a mantener la función óptima del sistema digestivo
- ✓ Tiene un efecto positivo en casos de irritación del estómago y restaura el apetito
- ✓ *Tinospora cordifolia* fortalece la inmunidad del cuerpo
- ✓ Armoniza el metabolismo y revitaliza los tejidos corporales

Categoría: náusea, vómitos, acidez gástrica, acidez, diarrea y la gripe estomacal

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

TRIPHALA – Purificación & Desintoxicación

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* positivamente afecta las funciones óptimas del tracto digestivo de personas sensibles
- ✓ *Terminalia chebula* promociona la purificación del tracto gastrointestinal
- ✓ *Terminalia bellirica* armoniza las funciones del tracto gastrointestinal
- ✓ *Emblica officinalis* armoniza las funciones del tracto digestivo
- ✓ Promociona la inmunidad de la flora intestinal
- ✓ *Curcuma longa* mantiene la digestión sana y cómoda

Categoría: desintoxicación, trastornos crónicos de la digestión e intestinal, enfermedad de Crohn, irritación gástrica, hiperacidez gástrica, úlceras, inflamaciones, infecciones, diarrea y náusea

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



Dosis Recomendada:
3 - 4 tazas al día

KALAMEGHA – Hígado & Vesícula biliar

- ✓ *Andrographis paniculata* apoya la purificación general y desintoxicación del cuerpo
- ✓ Mejora la función óptima del hígado durante estrés excesivo
- ✓ *Curcuma longa* aumenta la protección anti-inflamatoria del hígado
- ✓ *Terminalia arjuna* apoya el funcionamiento normal del hígado
- ✓ *Tinospora cordifolia* fortalece el sistema inmune

Categoría: hígado, vesícula, cálculos biliares, desintoxicación, metabolismo, inflamaciones, infecciones, hepatitis, cirrosis

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Por cada enfermedad, se creció una hierba, por lo tanto no hay una hierba que no sea para alguna enfermedad! - Proverbio Ayurvédico

PACHAKA – Tabaquismo & Abstinencia

- ✓ *Coriandrum sativum* promociona la buena digestión y calma los síntomas de abstinencia
- ✓ Mantiene una actividad correcta de las funciones gastrointestinales
- ✓ *Punica granatum* influye positivamente las funciones del sistema cardiovascular
- ✓ Tiene efectos de apoyo de abstinencia de las sustancias adictivas
- ✓ *Elettaria cardamomum* apoya la buena digestión y el sistema nervioso

Categoría: abstinencia, fumar, alcohol, drogas, síntomas de abstinencia, náusea, trastornos de la digestión, úlceras en el estómago, ardor del estómago y la acidez

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

KARAVI – Intolerancia Alimentaria

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* aumenta la digestión óptima de personas sensibles afectados por alergias
- ✓ *Curcuma longa* beneficiosamente influye la actividad gastrointestinal
- ✓ *Foeniculum vulgare* mejora la digestión y su purificación
- ✓ *Terminalia chebula* tiene un efecto beneficioso sobre las funciones gastrointestinales
- ✓ *Terminalia bellirica* promociona la buena digestión y peristalsis intestinal
- ✓ *Emblica officinalis* armoniza el tracto digestivo

Categoría: alergia a los alimentos (gluten, harina de trigo, soja, alubias, leche, huevos, tomates, apio, espinacas, manzanas, albaricoques, melocotones, fresas, frutos secos etc.), desintoxicación del tracto digestivo, erupciones, eczema y urticaria

Ingredientes: *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*



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

KANTAKARI – Dientes & Encías

- ✓ *Syzygium aromaticum* es beneficioso para la protección de los dientes
- ✓ *Curcuma longa* ayuda en casos de inflamación de las encías
- ✓ Aporta la desinfección de la cavidad bucal
- ✓ *Terminalia chebula* calma los nervios craneales irritados
- ✓ *Terminalia bellirica* actúa como un antioxidante y fortalece el sistema inmune
- ✓ apto para enjuagar regularmente

Categoría: dientes, encías, periodontitis, placa, distorsión del esmalte y aliento malo (refrescar el aliento)

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

* Vías respiratorias

TULSI – Resfriado & El sistema Respiratorio

- ✓ *Ocimum sanctum* beneficiosamente influye el tracto respiratorio y alivia las vías respiratorias
- ✓ *Inula helenium* tiene un efecto calmante en la área de la garganta
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ayuda a mantener una función óptima del tracto respiratorio
- ✓ *Piper longum* aporta la salud general del sistema respiratorio
- ✓ *Zingiber officinale* restaura la inmunidad natural del cuerpo

Categoría: catarros, resfriados, dolor, inflamación de la garganta, neumonía y asma

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



Dosis Recomendada:
4-5 chévenas por día

Infusiones Ayurvédicas Himalayas

DALCHINI – Vías respiratorias & Cavidad nasal

- ✓ *Ocimum sanctum* influye beneficiosamente la liberación de los senos paranasales
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ayuda a mantener una respiración confortable
- ✓ Mejora las vías respiratorias
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* favorablemente afecta el tracto respiratorio
- ✓ apto para inhalar para desbloquear las cavidades nasales

Categoría: resfriado, fiebre de heno, alergia nasal, estornudo, ardor de ojos, sinusitis y nasofaringitis

Ingredientes: *ocimum sanctum*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (corteza), *myrica rubra*, *cinnamomum zeylanicum* (hoja), *curcuma zedoaria*

KATPHALA – Gripe & Rescate de Fiebre

- ✓ *Inula helenium* tiene un efecto calmante en la garganta y la área de la garganta
- ✓ *Piper nigrum* ayuda a mantener las vías respiratorias libres
- ✓ *Ocimum sanctum* afecta positivamente el tracto respiratorio
- ✓ Promociona la expectoración y regula la temperatura corporal
- ✓ *Emblica officinalis* activa el sistema inmune
- ✓ *Zingiber officinale* apoya la resistencia corporal

Categoría: síntomas de la gripe, aumento de la temperatura corporal, bronquitis, tonsilitis, glándulas linfáticas inflamadas

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

PRANA – Vitalidad & Energía vital

- ✓ *Zingiber officinale* repone la energía vital y promueve la vitalidad del cuerpo
- ✓ *Inula helenium* tiene un efecto calmante en la garganta y el tracto respiratorio
- ✓ *Piper nigrum* ayuda aliviar las vías respiratorias
- ✓ Mejora la resistencia del sistema nervioso
- ✓ *Cinnamomum camphora* apoya la circulación de sangre y las funciones del sistema vascular

Categoría: tos, afonía, cuerdas vocales, mucosa, disnea, asma, bronquitis, neumonía, distracción nerviosa y migraña

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

UDANA – Rendimiento Corporal

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* promoción la fortaleza física y restaura el rendimiento corporal
- ✓ *Zingiber officinale* estimula la energía creativa durante fatiga, debilidad y agotamiento
- ✓ Fortalece la fuerza de voluntad y un esfuerzo determinado
- ✓ *Piper nigrum* es beneficioso para alivio de las vías respiratorias

Categoría: fatiga crónica, debilidad, agotamiento, depresión, pérdida de energía, tartamudeo, vías respiratorias, regeneración y convalecencia

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

* Sistema circulatorio

ARJUNA – Actividad del corazón

- ✓ *Terminalia arjuna* influye positivamente la actividad del corazón
- ✓ Ayuda a mantener las funciones normales del corazón
- ✓ Apoya la actividad del sistema cardiovascular
- ✓ *Tinospora cordifolia* mejora la habilidad de manejar el estrés
- ✓ Armoniza el sistema neuroendocrino
- ✓ Tiene efectos beneficiosos durante estrés, fatiga y debilidad física

Categoría: debilidad del corazón, trastornos del ritmo cardíaco, pericarditis, disnea y funciones del sistema circulatorio

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

VYANA – Soporte para la Circulación Periférica

- ✓ *Centella asiatica* ayuda a mantener la circulación sanguínea normal y apoya la circulación periférica
- ✓ Armoniza el sistema cardiovascular y sus funciones
- ✓ *Punica granatum* fortalece la circulación de la sangre y optimiza la permeabilidad del vaso
- ✓ Los *antioxidantes* de la granada es beneficioso para la protección de las células y las funciones cardiovasculares

Categoría: funciones del sistema circulatorio, ritmo cardíaco, permeabilidad vascular, suministro de sangre a los tejidos, Enfermedad arterial periférica, vaso neurosis y síndrome de Raynaud

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

ABHAYA – Circulación Sanguínea & Elasticidad Vascular

- ✓ *Centella asiatica* ayuda a mantener una circulación normal sanguínea en las venas
- ✓ Es beneficioso en el caso del síndrome de piernas pesadas
- ✓ Mejora las funciones de los vasos sanguíneos y optimiza su elasticidad
- ✓ *Valeriana officinalis* favorablemente influye la presión sanguínea
- ✓ *Terminalia bellirica* promociona niveles normales del colesterol
- ✓ *Terminalia arjuna* apoya un sistema cardiovascular sano

Categoría: aterosclerosis, venas varicosas, úlceras en las piernas, funciones del sistema circulatorio, presión sanguínea, colesterol, coagulación excesiva de la sangre, prevención-trombosis, embolismo, infarto e infarto cardíaco

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

SARPAGANDHA – Alta presión sanguínea

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ayuda a mantener la presión arterial normal
- ✓ Promociona la relajación del sistema nervioso
- ✓ Alivia estrés y la tensión mental
- ✓ *Centella asiatica* influye positivamente las funciones cardiovasculares
- ✓ Mejora el equilibrio mental y el sistema vascular

Categoría: alta presión sanguínea, tensión, distracción, estrés y síntomas neuróticas

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

MARICHA – Baja presión sanguínea

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ayuda a mantener un nivel de presión arterial normal
- ✓ *Ocimum sanctum* apoya la actividad del corazón y de la vitalidad corporal
- ✓ *Zingiber officinale* vigoriza el cuerpo durante la fatiga y la debilidad
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* tiene un efecto beneficioso sobre la función del tracto digestivo
- ✓ *Withania somnifera* fortalece el equilibrio mental durante tensión nerviosa y el estrés

Categoría: tensión baja, desmayo, mareo, funciones del sistema circulatorio, circulación de la sangre

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Infusiones Ayurvédicas Himalayas

RANJAKA – Hierro & Calidad de Sangre

- ✓ *Terminalia arjuna* optimiza la función del hígado y sus actividades metabólicas
- ✓ Apoya la formación de células sanguíneas
- ✓ Apoya la recirculación del hierro en el flujo sanguíneo
- ✓ *Valeriana officinalis* es beneficioso para las funciones cardiovasculares
- ✓ Reduce la fatiga y agotamiento
- ✓ *Zingiber officinale* estimula el sistema inmune y las funciones del corazón

Categoría: anemia, hierro insuficiente, hígado, bazo, sistema inmune, funciones del sistema cardiovascular, fatiga crónica, debilidad, mareo y tinnitus

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

NAGARA – Sistema Linfático & Inmune

- ✓ *Andrographis paniculata* apoya una circulación linfática normal
- ✓ Mejora las funciones del sistema circulatorio y el sistema linfático
- ✓ Estimula las funciones del hígado y la producción de anticuerpos
- ✓ *Zingiber officinale* activa la inmunidad natural del cuerpo
- ✓ *Tinospora cordifolia* mejora el sistema inmune
- ✓ *Foeniculum vulgare* promueve la purificación y desintoxicación general del cuerpo

Categoría: sistema linfático e inmune, síntomas de la gripe, desintoxicación, circulación linfática, inflamación e hinchazón de los nódulos linfáticos, celulitis

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

* Tejido de la piel

NIMBA – Piel & Belleza

- ✓ *Curcuma longa* ayuda a mantener una buena complejión
- ✓ Tiene un efecto anti-inflamatorio y optimiza la función del hígado
- ✓ *Piper nigrum* influye favorablemente la circulación de sangre y la pureza de la piel
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* tiene un efecto positivo sobre la piel saludable y suave
- ✓ *Tinospora cordifolia* apoya el rejuvenecimiento del tejido de la piel

Categoría: piel, acné, herpes, eczema, inflamaciones de la piel, infecciones de hongos, secreciones vaginales, hemorroides y durante las primeras etapas de la terapia oncológica

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

BHRINGARAJ – Cuidado del cabello

- ✓ *Curcuma longa* ayuda mantener el cabello y la piel en buenas condiciones
- ✓ Aumenta la función óptima del hígado
- ✓ *Centella asiatica* apoya la circulación periférica y suministro de sangre a la piel
- ✓ *Terminalia bellirica* tiene un efecto beneficioso sobre la actividad del tracto digestivo
- ✓ Fortalece las funciones del hígado y el sistema inmune

Categoría: cabello/pelo, crecimiento, encanecimiento, pérdida de pelo, fortaleza del pelo, piel seca, caspa, picor y psoriasis

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

GAURI – Inmunidad Antifúngica

- ✓ *Curcuma longa* apoya la eliminación de toxinas de la corriente sanguínea
- ✓ Previene la inflamación en los órganos del cuerpo
- ✓ *Santalum album* mejora la purificación de la sangre y una condición sana de la piel
- ✓ *Cinnamomum cassia* regula niveles normales de azúcar en la sangre
- ✓ *Foeniculum vulgare* afecta beneficiosamente la purificación del sistema digestivo y excretorio
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece el sistema inmune

Categoría: candidiasis, micosis, herpes, afta, hemorroides, sistema inmune, fatiga crónica, baja energía y agotamiento

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

HARIDRA – Recuperación Postoperatoria

- ✓ *Terminalia chebula* como un antioxidante promueve la condición óptima del tejido de la piel
- ✓ *Curcuma longa* tiene un efecto anti-inflamatorio y ayuda a eliminar toxinas
- ✓ *Santalum album* mejora la purificación de la sangre y un aspecto normal de la piel
- ✓ Fortalece el sistema inmune y regula la temperatura del cuerpo

Categoría: rehabilitación post-operativo, recuperación de la piel, antiséptico, inflamaciones de la piel e infecciones

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

VIDANGA – Adelgazamiento & Dieta

- ✓ *Gymnema sylvestre* ayuda ajustar el peso corporal
- ✓ Influye favorablemente el metabolismo óptimo de azúcares y grasas
- ✓ *Inula helenium* reduce el apetito y promueve la eliminación de agua
- ✓ *Curcuma longa* mejora las funciones del hígado y pérdida de grasas

Categoría: sobrepeso corporal, dieta adelgazante

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



Dosis Recomendada:
3 - 4 tazas al día

JAIPHAL – Antioxidante & Rejuvenecimiento

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* actúa como un antioxidante para la protección de las células
- ✓ Apoya las funciones cardiovasculares
- ✓ Promueve un nivel normal de colesterol
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece el sistema inmune
- ✓ *Withania somnifera* mejora la vitalidad corporal y mental
- ✓ *Centella asiatica* ayuda a mantener las funciones cerebrales activas

Categoría: antioxidante, protección de la estructura celular y los tejidos corporales, sistema inmune y sistema cardiovascular, longevidad, estrés, envejecimiento, arrugas, juventud, vitalidad

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

* Sistema musculoesquelético

GOKSHURA – Músculos de la Espalda & Relajación

- ✓ *Tribulus terrestris* alivia la tensión y rigidez muscular
- ✓ *Withania somnifera* influye beneficiosamente la relajación general y el sistema musculoesquelético
- ✓ Aumenta la movilidad de los músculos en la espalda
- ✓ Promueve la aptitud óptima mental y física
- ✓ *Zingiber officinale* restora la energía y la vitalidad corporal
- ✓ *Asparagus racemosus* tiene un efecto beneficioso para aliviar el estrés y la tensión muscular

Categoría: lumbar, columna torácica y cervical, rigidez muscular, espasticidad, hernia de disco, ciática

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Infusiones Ayurvédicas Himalayas

SLESAKA — Cuidado de las Articulaciones & Movilidad

- ✓ *Tinospora cordifolia* apoya la función óptima de las articulaciones
- ✓ Mejora la nutrición y la regeneración del cartílago
- ✓ Fortalece la resistencia general y el sistema musculoesquelético
- ✓ *Cinnamomum cassia* influye beneficiosamente la movilidad de las articulaciones
- ✓ *Mentha arvensis* ayuda a aliviar la rigidez en los músculos y en las articulaciones

Categoría: articulaciones, cartílago, ligamentos, rigidez, artritis, reumatismo, artrosis e hinchazón de las articulaciones

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

SHALARI — Ácido Úrico & Articulaciones cómodas

- ✓ *Tinospora cordifolia* apoya la actividad de las articulaciones
- ✓ Ayuda a mantener las funciones óptimas del sistema urinario
- ✓ *Terminalia chebula* influye beneficiosamente el metabolismo urinario
- ✓ Regula la orina y los niveles de ácido úrico
- ✓ *Tribulus terrestris* afecta positivamente las funciones del tracto urinario

Categoría: gota, inflamación en las articulaciones, hinchazón, artritis, obesidad y alcoholismo

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

KUDZU — Músculos & Aptitud

- ✓ *Tribulus terrestris* ayuda a fortalecer los músculos
- ✓ Apoya la tonificación muscular
- ✓ *Withania somnifera* construye la masa muscular
- ✓ Actúa como un estimulante y una fuente de energía
- ✓ *Tinospora cordifolia* crea resistencia y estructura corporal

Categoría: músculos, energía, estructura corporal, aptitud, regeneración

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

* Sistema nervioso

BRAHMI — Memoria & Actividad Cerebral

- ✓ *Centella asiatica* estimula la actividad cerebral
- ✓ Refresca la mente y aumenta la memoria
- ✓ Mejora la atención y la capacidad de concentración
- ✓ *Withania somnifera* vigoriza el cuerpo y elimina la fatiga
- ✓ Construye una resistencia al estrés
- ✓ Ayuda a mantener el equilibrio mental

Categoría: actividad cerebral, memoria, concentración, aprendizaje y la atención

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

GOTU KOLA — Degeneración & Demencia

- ✓ *Centella asiatica* estimula las funciones cerebrales y apoya el proceso activo de la reflexión
- ✓ Promociona buena memoria y la habilidad de concentrar
- ✓ Apoya la actividad normal de las funciones cognitivas, racionales e intelectuales
- ✓ *Withania somnifera* vigoriza el organismo durante debilidad física y mental
- ✓ Ayuda a reducir las síntomas degenerativos del envejecimiento
- ✓ *Nardostachys jatamansi* aumenta la relajación del sistema nervioso

Categoría: degeneración de las funciones cerebrales, trastornos de la memoria, desorientación, demencia, enfermedad de Alzheimer

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

„La salud es buena, que no lo sabemos hasta que la perdamos“.

—Proverbio latino

RAJANI — Condiciones Neurológicas

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ayuda a mantener el sistema nervioso alerta
- ✓ Tiene un efecto calmante sobre la mente y promueve la relajación mental
- ✓ *Centella asiatica* apoya las funciones cognitivas, racionales e intelectuales
- ✓ *Withania somnifera* restaura el equilibrio mental
- ✓ Reduce la excitación del cuerpo
- ✓ Es beneficioso para la relajación del sistema nervioso y el tejido muscular

Categoría: trastornos neurológicos y cerebrales, depresión, desequilibrio mental y enfermedad de Parkinson

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

JATAMANSI — Estrés & Equilibrio Mental

- ✓ *Nardostachys jatamansi* promueve la relajación psíquica y equilibrio mental
- ✓ *Centella asiatica* estimula la actividad cerebral
- ✓ *Withania somnifera* mejora la resistencia del cuerpo y la habilidad de manejar el estrés
- ✓ *Valeriana officinalis* apoya en generalmente calmar el sistema nervioso
- ✓ *Asparagus racemosus* tiene un efecto calmante y optimiza la condición mental

Categoría: trastornos psíquicos, estrés, depresión, neurosis, fobia, maníaco depresivo, histeria y epilepsia

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

ASHWAGANDHA — Sueño & Regeneración

- ✓ *Valeriana officinalis* ayuda a promover el sueño
- ✓ Trae una calma general, buen descanso y un sueño natural
- ✓ *Withania somnifera* aumenta la relajación física y mental
- ✓ Da alivio durante estrés mental y angustia nerviosa
- ✓ Apoya la vitalidad corporal en casos de fatiga, debilidad y agotamiento

Categoría: insomnio, agitación, angustia nerviosa, sobrecarga, trabajo excesivo, agotamiento

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

ALOCHAKA — Vista & Visión

- ✓ *Mentha arvensis* favorablemente afecta la calidad de la visión
- ✓ Fortalece las funciones oculares y refresca los músculos oculares
- ✓ *Centella asiatica* mejora la actividad del cerebro y las funciones cognitivas
- ✓ *Withania somnifera* estimula el cuerpo durante la fatiga y la pérdida de concentración

Categoría: ojos, fatiga, enrojecimiento, picor, presión, trastornos de las funciones oculares, conjuntivitis, neuritis óptica, orzuelo, glaucoma y cataratas

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

* Sistema excretorio y reproductivo

VARUNA — Riñones & Tracto urinario

- ✓ *Tribulus terrestris* favorablemente afecta el funcionamiento normal del sistema urinario
- ✓ *Apium graveolens* aumenta la función óptima de los riñones y el sistema excretorio
- ✓ *Tinospora cordifolia* tiene un efecto beneficioso sobre el tracto urinario
- ✓ Ayuda a mantener un sistema urinario saludable

Categoría: riñones, cálculos urinarios, inflamaciones e infecciones del órgano excretorio, próstata agrandado e impotencia

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Infusiones Ayurvédicas Himalayas

APANA – Alivio durante el ciclo menstrual

- ✓ *Asparagus racemosus* favorablemente afecta el sistema reproductivo femenino
- ✓ Promociona un flujo menstrual equilibrado y sus síntomas
- ✓ Optimiza el ciclo menstrual
- ✓ *Tinospora cordifolia* armoniza la condición mental durante irritación y nerviosidad
- ✓ *Zingiber officinale* estimula durante cansancio y vigoriza el cuerpo

Categoría: síntomas del ciclo menstrual

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

SHATAPUSHPI – Menstruación ausente

- ✓ *Asparagus racemosus* tiene efectos beneficiosos sobre un ciclo menstrual irregular y ausencia prolongada de menstruación
- ✓ Armoniza el sistema hormonal y el ciclo menstrual
- ✓ Promociona un flujo menstrual equilibrado y sus síntomas
- ✓ Influye positivamente la fortaleza mental en casos de irritación y nerviosismo
- ✓ Tiene un efecto bueno sobre el sistema reproductivo femenino

Categoría: ciclo menstrual irregular o ausente, equilibrio hormonal, anorexia

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

DHATAKI – Hypermenorrhea

- ✓ *Asparagus racemosus* tiene efectos beneficiosos sobre la menstruación fuerte o la menstruación prolongada
- ✓ Armoniza el sistema hormonal y el ciclo menstrual
- ✓ Promociona un flujo menstrual equilibrado y sus síntomas
- ✓ Influye positivamente el equilibrio mental en casos de irritación y nerviosismo
- ✓ Tiene un efecto bueno sobre el sistema reproductivo femenino

Categoría: sangrado menstrual abundante, ciclo menstrual prolongado, equilibrio hormonal

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

ASHOKA – Equilibrio Hormonal

- ✓ *Asparagus racemosus* apoya el funcionamiento sano del sistema reproductivo femenino
- ✓ Reduce las síntomas de menopausia
- ✓ Armoniza el sistema hormonal y el ciclo menstrual
- ✓ Ayuda a aliviar la tensión, irritación y la nerviosidad
- ✓ *Withania somnifera* mejora el bienestar mental y una condición psíquica optima
- ✓ Ayuda a mantener el equilibrio mental

Categoría: menopausia, síntomas del ciclo menstrual, equilibrio hormonal y el funcionamiento de la glándula del tiroides

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

DHANYAKA – Mujeres embarazadas

- ✓ *Emblica officinalis* influye positivamente las funciones del tracto digestivo
- ✓ *Coriandrum sativum* apoya la buena digestión y ayuda con la flatulencia
- ✓ *Tinospora cordifolia* optimiza la condición mental y el equilibrio emocional
- ✓ *Tribulus terrestris* optimiza el equilibrio hormonal del sistema en reproductivo
- ✓ *Centella asiatica* optimiza la condición mental

Categoría: embarazo

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

MEDHIKA – Mujeres lactantes

- ✓ *Foeniculum vulgare* promociona la producción de leche materna
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* favorablemente influye la función de la glándula mamaria
- ✓ *Cuminum cyminum* aumenta la buena digestión
- ✓ *Asparagus racemosus* optimiza la condición mental
- ✓ Armoniza las funciones del sistema reproductivo femenino

Categoría: amamantamiento/lactancia materna

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

* Terapias sistémicas

MAHAPHALA – Dieta Diabética

- ✓ *Gymnema sylvestre* ayuda a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre
- ✓ Reduce la ansia por los dulces durante una dieta diabética
- ✓ *Tinospora cordifolia* apoya el metabolismo óptimo de los azúcares
- ✓ *Ocimum sanctum* apoya la eliminación del agua
- ✓ Aumenta la vitalidad corporal

Categoría: dieta diabética, funciones pancreáticas y la producción de insulina

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

MANJISHTA – Inmunidad Antiviral

- ✓ *Tinospora cordifolia* apoya la producción de anticuerpos e inmunidad del cuerpo
- ✓ *Ocimum sanctum* aumenta la función optima del sistema respiratorio
- ✓ *Withania somnifera* influye beneficiosamente en los síndromes de músculos y articulaciones cansados
- ✓ *Andrographis paniculata* promociona la inmunidad del cuerpo, funciones del hígado y desintoxicación corporal
- ✓ *Curcuma longa* ayuda en casos de inflamación de las vías respiratorias, tracto digestivo, hígado y la piel
- ✓ Tiene efectos de apoyo para síntomas corporales después de una picadura de garrapata

Categoría: infecciones virales y bacterianas, síntomas de la gripe, mononucleosis, sistema inmune, antibióticos herbales, enfermedad de Lyme y desintoxicación

Ingredientes: *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*



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

SHATAWARI – Cuidado Oncológico

- ✓ *Withania somnifera* fortalece la resistencia del cuerpo durante terapia oncológica
- ✓ Como un antioxidante, apoya la protección de los tejidos corporales
- ✓ *Ocimum sanctum* promociona la inmunidad y la vitalidad del cuerpo
- ✓ *Terminalia chebula* activa las funciones del hígado y metabolismo en el cuerpo
- ✓ *Asparagus racemosus* tiene un efecto calmante y optimiza la fortaleza mental
- ✓ *Centella asiatica* aumenta la armonización de la condición mental

Categoría: terapia oncológica

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Infusiones relajantes Ayurvédicas

Las mezclas adecuadamente equilibradas de hierbas del Himalaya se han utilizado durante siglos en Tíbet, Nepal y Bután para la relajación, el rejuvenecimiento, la estimulación y la armonización de las funciones mentales y corporales.

La preparación y el uso de las hierbas Ayurvédicas en el Tíbet, Nepal y Bután tienen sus formas específicas. Los doctores tibetanos desarrollaron un sistema extenso y eficaz de cuidado de la salud basado en la medicina herbal y varios métodos alternativos que gradualmente se habían extendido en Bután y las regiones del Himalaya de Nepal donde adquirieron su apariencia local. Las hierbas aromáticas con efecto de calentamiento son muy apreciadas ya que mejoran la buena digestión, que es importante para la asimilación de las sustancias promotoras de la salud de las hierbas del Himalaya.

ELIXIR DE ARMONÍA

- ✓ *Withania somnifera* armoniza el sistema bioenergético del cuerpo
- ✓ *Centella asiatica* aumenta el equilibrio psicossomático y la condición mental
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* optimiza la actividad de las funciones corporales

Según la medicina tibetana tradicional basada en los principios Ayurvédicos, todos los organismos vivos están compuestos de cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra. Estos elementos se manifiestan en el cuerpo humano en forma de tres energías vitales vata, pitta y kapha (en el concepto Tibetano lung, tripa y beken) que gobiernan nuestras funciones corporales.

- Vata: función mental y corporal, sistema linfático y circulatorio, sistema nervioso y respiratorio
- Pitta: digestión, metabolismo, función hepática y calidad de la sangre, actividad cerebral y percepción sensorial, temperatura corporal y aspecto de la piel
- Kapha: estructura corporal y músculos, articulaciones, fluidos corporales, vitalidad y el sistema inmune

Categoría: equilibrio nervioso y hormonal, sistema cardiovascular, digestión y función intestinal, vitalidad y el sistema inmune

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

RECREACIÓN HIMALAYA

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* refresca las funciones corporales
- ✓ *Zingiber officinale* apoya la resistencia física y una buena forma
- ✓ Promociona vitalidad y la actividad de los músculos

Las Himalayas no solo son tierra de nieve, sino también una zona de hierbas extraordinarias. En la Ramayana, una escritura antigua de la India, hay un cuento acerca de una hierba legendaria que se llama Sanjeevani, que restaura el organismo y devuelve la energía vital. Solamente crece por la noche, por lo tanto solo se puede encontrar a la primera hora de la mañana, justo antes del amanecer, en las estribaciones de la montaña sagrada Meru/Kailash situada en la parte tibetana de las Himalayas.

Categoría: regeneración, rejuvenecimiento, energía vital, vitalidad, forma física

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



Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día



Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día

„Si tratas de entender el universo entero, no entenderás nada. Si tratas de entenderte a ti mismo, entenderás todo el universo“ - Buddha

DESPERTANDO LA CONCIENCIA PLENA

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* estimula el cuerpo y refresca la mente
- ✓ *Centella asiatica* apoya la vigilancia y la concentración
- ✓ Aumenta la actividad cerebral y la capacidad de tomar buenas decisiones

Los lamas tibetanos han usado tales hierbas de la Himalaya durante siglos. Según los "cuatro tantras medicinales" de la medicina tibetana, tales hierbas estimulan el cuerpo, traen compasión y cultivan la sabiduría.

Categoría: actividad cerebral, concentración, vigilancia, aprendizaje, memoria

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

FUERZA DE MONTAÑA

- ✓ *Zingiber officinale* vigoriza en casos de cansancio y agotamiento y da fuerza física
- ✓ *Withania somnifera* actúa como una tónica muscular y un suministro de energía
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* aumenta la circulación de sangre y refresca el cuerpo

Los Sherpas de la región Himalaya, Solu Khumbu, proceden originalmente del este de Tíbet. Son amables, firmes y fuertes y conocen todo sobre las hierbas himalayas. Las combinaciones apropiadas de las hierbas dan a los Sherpas la fuerza de mil yaks subiendo las montañas.

Categoría: fatiga, debilidad, agotamiento, pérdida de energía, circulación sanguínea

Ingredientes: *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum* (corteza), *elettaria cardamomum*, *asparagus racemosus*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (hojas), *piper nigrum*

RELAJACIÓN CALMANTE

- ✓ *Boerhaavia diffusa* es beneficioso para calmar y relajar el sistema nervioso
- ✓ Trae una sensación de relajación física y un descanso agradable
- ✓ *Nelumbo nucifera* apoya la salud psíquica y el equilibrio mental

Bután, también conocido como la Tierra del Dragón Atronador, Lho Men Jong; significa La Tierra de Las Hierbas Medicinales; por sus cuevas fértiles y valles donde crecen más de 600 hierbas medicinales. Tiene una naturaleza pura y virginal y un paisaje místico en las estribaciones de las Himalayas.

Categoría: agotamiento físico, tensión nerviosa, exceso de trabajo, estrés, agitación, insomnio

Ingredientes: *boerhaavia diffusa*, *nelumbo nucifera*, *cinnamomum zeylanicum* (corteza), *cymbopogon citratus*

INFUSIÓN MEDITATIVA

- ✓ *Nelumbo nucifera* promueve la paz interior y equilibrio mental
- ✓ *Centella asiatica* calma la mente agitada
- ✓ Armoniza la condición mental y disminuye la irritación y agitación emocional

La tradición budista dice que la causa de la infelicidad humana es la ignorancia. Para transformarlo, tenemos que aprender a controlar nuestros deseos, nuestra mente no iluminada y nuestro enfado. Algunas ayudas para lograr armonía interior son: pensamiento positivo, ser benevolente, actuar y hablar con conciencia, una vida saludable, ejercer el autocontrol, ser consciente y practicar la meditación.

Categoría: inestabilidad psíquica, estrés, ansiedad, depresión, neurosis, agitación, inquietud, agresividad

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



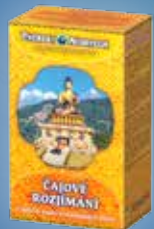
Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día



Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día



Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día



Dosis Recomendada:
1 - 5 tazas al día

Infusiones Ayurvédicas para niños

Las mezclas herbales del Himalaya de infusiones para los niños se preparan con cuidado y con una atención especial. Son una combinación muy suave, sabrosa y eficaz de hierbas seleccionadas que mejora la protección de la buena salud del niño. Para niños mayores de tres años.

GOPAL – Sistema Respiratorio

- ✓ *Ocimum basilicum* es beneficioso para el alivio de las vías respiratorias
- ✓ *Cinnamomum aromaticum* afecta positivamente el tracto respiratorio
- ✓ *Zingiber officinale* fortalece la inmunidad natural del cuerpo

Categoría: catarro, bronquitis, sistema inmune

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

KHANA – Buena Digestión

- ✓ *Foeniculum vulgare* promueve una buena digestión
- ✓ Tiene efectos benéficos sobre la flatulencia y optimiza la digestión
- ✓ *Terminalia bellirica*, *Terminalia chebula* y *Emblica officinalis* positivamente influyen en la actividad gastrointestinal
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* aumenta la función correcta del tracto intestinal

Categoría: náusea gástrica, trastornos de la indigestión y de la asimilación, flatulencia y diarrea

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

BIHARI – Sueño Tranquilo

- ✓ *Valeriana officinalis* ayuda a conciliar el sueño
- ✓ Promueve la relajación general y un buen descanso
- ✓ *Withania somnifera* aumenta la relación mental y la sensación de bienestar

Categoría: hiperactividad, agitación, inquietud, relajación, dormir

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



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día



Dosis Recomendada:
2 - 3 tazas al día

Elixires nutritivos Ayurvédicos

La medicina Ayurvédica reconoce los siete tejidos corporales (dhatus) que son elementos funcionales y de construcción del cuerpo físico. Los tejidos corporales se alimentan regularmente a través del proceso de digestión. La transformación de los alimentos comienza en el estómago y luego continúa en el intestino delgado y grueso.



La fase nutritiva de cada tejido dura cinco días y está en el orden siguiente: plasma (rasa), sangre y células de la sangre (rakta), musculatura (mamsa), grasa (meda), huesos y cartilagos (asthi), médula ósea y sistema nervioso (majja) y la esencia de los órganos reproductivos (shukra / arthava).

Sus funciones óptimas dependen de la calidad de la dieta diaria y un estilo de vida apropiado. La fase nutritiva de cada tejido dura cinco días con el último tejido reproductivo siendo maduro después de treinta y cinco días. El dosha Kapha como una sustancia esencial de la estructura corporal está conectado con la producción de plasma, músculos, médula ósea y el tejido reproductivo. Pitta está activo en la formación de sangre y el dosha vata opera en el sistema nervioso e influye en la calidad de los huesos. Cuando un dosha se desvía de su estado natural debido al desequilibrio psicossomático, entra al tejido respectivo que luego conduce a su enfermedad.

CHYAWANPRASH – Salud & Inmunidad

- ✓ *Emblica officinalis* activa el sistema inmunitario
- ✓ Armoniza las funciones del tracto digestivo
- ✓ *Terminalia bellirica* promueve la peristalsis intestinal y de la digestión
- ✓ Mejora la eliminación regular
- ✓ *Terminalia chebula* optimiza las funciones gastrointestinales
- ✓ Es beneficioso para la inmunidad de la flora intestinal
- ✓ *Andrographis paniculata* afecta favorablemente las funciones del hígado
- ✓ Contribuye a la purificación total del cuerpo
- ✓ *Elettaria cardamomum* armoniza la actividad del sistema cardiovascular
- ✓ *Tribulus terrestris* influye en la función correcta del tracto urinario
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* tiene un efecto positivo en el sistema respiratorio y calma las vías respiratorias
- ✓ *Centella asiatica* vigoriza las funciones cerebrales y las funciones cognitivas
- ✓ *Asparagus racemosus* es favorable para la relajación mental y equilibrio psíquico
- ✓ *Withania somnifera* fortalece la vitalidad corporal
- ✓ Funciona como un antioxidante para el rejuvenecimiento de los tejidos corporales



Chyawanprash es una mermelada herbal nutritiva, considerado como "el elixir de la vida" por sus efectos rejuvenecedores en el sistema de la medicina ayurvédica. Consiste de una combinación única de hierbas que favorablemente afecta las funciones gastrointestinales, sistema inmune óptimo y vitalidad general de los tejidos corporales por sus propiedades antioxidantes. Una leyenda antigua dice en los tiempos pasados, el sabio Chyawan restauró su juventud y buena salud comiendo esta fruta con algunas otras hierbas y, a consecuencia, consiguió vivir hasta una edad muy avanzada. Esto fue el origen de un elixir herbal único, a que le pusieron el nombre Chyawanprash.

Ingredientes: *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 cuminum*, *tinospora cordifolia*, *cinnamomum zeylanicum*, *cinnamomum verum*, *syzygium aromaticum*, *ocimum sanctum*, *inula helenium*, *pueraria lobata*, *piper longum*, *cinnamomum camphora*, *cymbopogon citratus*, *valeriana officinalis*, *ghee* (mantequilla clarificada), miel, sirope de palma

Dosis diaria recomendada: 2 - 3 cucharaditas por separado o con un vaso de leche o agua templado. Para preparar una bebida, mezcla 1 cucharadita con 250 ml de agua templada o leche.

Elixires nutritivos Ayurvédicos

„Tonto el médico que desprecia el conocimiento adquirido por los antiguos“

–Hipócrates

RASAPRASH – Nutrición & Energía

- ✓ *Elettaria cardamomum* promueve la buena digestión y restaura el apetito
- ✓ Armoniza las funciones del sistema digestivo y el sistema excretorio
- ✓ Es de gran beneficio a la salud cardiovascular
- ✓ *Curcuma longa* optimiza la función del hígado y mejora la circulación sanguínea
- ✓ *Embllica officinalis* fortalece el sistema inmune
- ✓ *Ocimum sanctum* aumenta la vitalidad corporal durante fatiga y agotamiento
- ✓ *Asparagus racemosus* optimiza la salud mental



Rasaprash es una mermelada herbal nutritiva para la función óptima de nutrición a los tejidos corporales y las funciones del Sistema linfático. El daño a estos tejidos es debido a una dieta incorrecta y falta de líquidos que llevan a cabo una inestabilidad mental, hipersensibilidad, fatiga, debilidad, falta de apetito, una pérdida de peso malsana, anemia, pobre circulación de sangre, piel seca, eczema, micosis, verrugas, inflamación de las vías respiratorias, función más débil del sistema inmune y los nódulos linfáticos.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*, *curcuma longa*, *tinospira cordifolia*, *ocimum sanctum*, *asparagus racemosus*, *vitis vinifera*, *cuminum cyminum*, *glycyrrhiza glabra*, *ghee* (mantequilla clarificada), sirope de palma

RAKTAPRASH – Sangre & Hígado

- ✓ *Andrographis paniculata* apoya beneficiosamente la función del hígado y con eso la producción de sangre y reciclar el hierro
- ✓ *Terminalia arjuna* optimiza la función del hígado y sus procesos metabólicos
- ✓ *Curcuma longa* contribuye a una protección anti-inflamatoria del hígado
- ✓ Beneficiosamente influye la circulación de sangre
- ✓ *Santalum album* ayuda a purificar la sangre y buena condición de la piel
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* apoya las actividades del sistema cardiovascular
- ✓ Normaliza el nivel de glucosa y colesterol en la sangre



Raktaprash es una mermelada herbal nutritiva para la función óptima del sistema circulatorio y función del hígado. Daños al tejido sanguíneo está causado por una cantidad insuficiente de hierro, un nivel disminuido de hemoglobina o hematogénesis insuficiente (formación de las células de sangre) se exhibe con una función debilitada del hígado y bazo, infecciones, inflamaciones, hepatitis, cirrosis, piedras en la vesícula, anemia, una tensión fluctuante, disnea, palpitaciones cardíacas, palidez, ischemia en los miembros, viscosidad excesiva de sangre, venas varicosas, arterioesclerosis, afta, acné, eczema, psoriasis, hemorroides e hypermenorrea.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *curcuma longa*, *terminalia arjuna*, *zingiber officinale*, *vitis vinifera*, *pterocarpus marsupium*, *santalum album*, *elettaria cardamomum*, *cinnamomum zeylanicum*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), sirope de palma

MAMSAPRASH – Músculos & Fortaleza

- ✓ *Tribulus terrestris* fortalece el tejido muscular
- ✓ Alivia tensión y rigidez en los músculos
- ✓ *Withania somnifera* apoya producción de masa muscular
- ✓ Actúa como una tónica estimulante y fuente de energía
- ✓ *Zingiber officinale* apoya la tonificación de los tejidos musculares
- ✓ Fortalece la energía y vitalidad del organismo
- ✓ *Asparagus racemosus* ayuda a mantener equilibrio mental



Mamsaprash es una mermelada herbal nutritiva que fortalece el tejido muscular y optimiza el poder físico. Daño al tejido está causado por un consumo insuficiente de proteínas y una dieta diaria irregular que se exhibe con una constitución débil del cuerpo, musculatura subdesarrollada, rigidez del sistema músculo-esquelético, dolor de espalda y prolapsos de disco. Problemas adicionales son inflamación de los tendones y articulaciones, trastornos de coordinación, formación de miomas, hernias, fatiga, temor, falta de confianza en uno mismo e inestabilidad mental.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *pueraria lobata*, *sesamum indicum* (semillas de sésamo), *anacardium occidentale* (anacardos), *ghee* (mantequilla clarificada) miel, sirope de palma

MEDAPRASH – Adelgazamiento & Dieta

- ✓ *Gymnema sylvestre* contribuye a la reducción del peso corporal
- ✓ Influye el metabolismo óptimo de azúcar y grasa
- ✓ *Terminalia bellirica* normaliza el nivel de glucosa y colesterol
- ✓ *Inula helenium* reduce el apetito y ayuda la exclusión de agua
- ✓ *Curcuma longa* apoya la actividad del hígado y pérdida de grasa
- ✓ *Zingiber officinale* fortalece la energía vital y estimula el organismo
- ✓ *Terminalia chebula* contribuye a la función óptima del tracto gastrointestinal



Medaprash es una mermelada herbal nutritiva que reduce el tejido graso y optimiza el peso corporal. Daño al tejido está causado por una dieta excesiva y un metabolismo lento. Se exhibe como sobrepeso, lipoma (tumor graso) trastorno del hígado y páncreas, diabetes, arteriosclerosis, hipertensión, formación de tártaro, letargo, pasividad y la necesidad de sueño excesivo.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *gymnema sylvestre*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *terminalia bellirica*, *zingiber officinale*, *terminalia chebula*, *asparagus racemosus*, *tinospira cordifolia*, *piper longum*, *piper nigrum*, *tribulus terrestris*, *prunus dulcis* (semillas de almendra) *ghee* (mantequilla clarificada) miel, sirope de palma

ASTHIPRASH – Huesos & Articulaciones

- ✓ *Tinospira cordifolia* es de gran beneficio a la movilidad de los articulaciones
- ✓ *Zingiber officinale* ayuda aliviar rigidez muscular y articular
- ✓ *Curcuma longa* contribuye a una condición óptima de los huesos y articulaciones
- ✓ *Calcium* mejora la condición de los músculos, huesos y cartilagos
- ✓ *Triticum aestivum* apoya la recarga de vitaminas y minerales
- ✓ *Embllica officinalis* armoniza la actividad del tracto digestivo
- ✓ Normaliza el sistema inmune de la flora intestinal



Asthiprash es una mermelada herbal nutritiva para optimizar la condición del tejido óseo y el sistema de articulación. Daño al tejido está causado por una cantidad insuficiente de minerales y un tracto intestinal impuro. Se exhibe como dolor de las articulaciones, artritis, reumatismo, osteoporosis, falta de calcio, trastornos de tiroides, protuberancias de los huesos, inflamación de los tendones musculares, caries, pérdida del cabello, inseguridad y testarudez.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *tinospira cordifolia*, *curcuma longa*, *mentha arvensis*, *zingiber officinale*, *phoenix dactylifera* (dátiles), *triticum aestivum*, *piper longum*, *cinnamomum zeylanicum*, *cymbopogon citratus*, *calcium coral*, *ghee* (mantequilla clarificada) sirope de palma

MAJJAPRASH – Cerebro & Nervios

- ✓ *Nardostachys jatamansi* aumenta la relajación del sistema nervioso
- ✓ *Valeriana officinalis* ayuda a calmar una mente agitada
- ✓ Añade al alivio del estrés y tensión nerviosa
- ✓ *Centella asiatica* vigoriza la actividad cerebral
- ✓ Mejora la memoria y las funciones oculares
- ✓ *Withania somnifera* ayuda a mantener un buen equilibrio mental
- ✓ Vigoriza la resistencia psíquica y vitalidad del organismo



Majjaprash es una mermelada herbal nutritiva para una actividad óptima de las funciones cerebrales y relajación del sistema nervioso. Daño al tejido está causado por un desequilibrio psíquico. Se exhibe como trastornos oculares y enfermedades del sistema endocrino, infecciones de los ojos, actividad cerebral débil, trastornos psíquicos y nerviosos, ciática, herpes zóster, estrés, tensión, ansiedad, agitación, insomnio, depresión, epilepsia o esclerosis múltiple.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *nardostachys jatamansi*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *valeriana officinalis*, *vitis vinifera*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*, *santalum album*, *piper nigrum*, *zingiber officinale*, *cuminum cyminum*, *ghee* (mantequilla clarificada), sirope de palma

Elixires Purificantes Ayurvédicos

SHUKRAPRASH – Vitalidad & Hombre

- ✓ *Tribulus terrestris* beneficiosamente influye el sistema reproductivo masculino
- ✓ Optimiza la función del tracto urinario
- ✓ *Asparagus racemosus* afecta favorablemente el sistema reproductivo masculino
- ✓ Activa el sistema hormonal
- ✓ *Zingiber officinale* restaura la energía vital y estimula la vitalidad corporal
- ✓ *Withania somnifera* vigoriza el cuerpo durante la fatiga, debilidad y agotamiento
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece la inmunidad corporal

Shukraprash es una mermelada herbal nutritiva que estimula la vitalidad y la función óptima del sistema reproductivo masculino. Daño al tejido está causado por un agotamiento del suministro de energía corporal. Se exhibe como fatiga, debilidad vital, impotencia, inmunidad baja, infección de próstata y al sistema urinario u otros trastornos de los órganos reproductivos.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *tribulus terrestris*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *asparagus racemosus*, *glycyrrhiza glabra*, *sesamum indicum* (semillas de sésamo) *piper nigrum*, *ghee* (mantequilla clarificada), *sirope de palma*



ARTHAVAPRASH – Vitalidad & Mujer

- ✓ *Asparagus racemosus* aumenta la actividad del sistema reproductivo femenino
- ✓ Optimiza el equilibrio hormonal y el ciclo menstrual
- ✓ Contribuye a un ciclo de menstruación más suave y sus síntomas
- ✓ Armoniza la función cerebral durante irritación y nerviosidad
- ✓ *Withania somnifera* ayuda a mantener un buen equilibrio mental
- ✓ *Tribulus terrestris* promueve un funcionamiento normal del tracto urinario
- ✓ *Emblica officinalis* mejora la digestión y fortalece el sistema inmune

Arthavaprash es una mermelada herbal nutritiva para equilibrio hormonal y la función óptima del sistema reproductivo femenino. Daño al tejido está causado por la discordancia psicósomática. Se exhibe como tensión, nerviosidad, irritación, inseguridad, náusea, pérdida de apetito y una menstruación dolorosa, infertilidad, frigidez, inmunidad baja, secreciones vaginales, quistes en el útero, fibrosis u otros trastornos ginecológicos.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*, *withania somnifera*, *tribulus terrestris*, *apium graveolens* (bulbo), *cinnamomum zeylanicum*, *curcuma longa*, *foeniculum vulgare*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), *sirope de palma*



Elixires Purificantes Ayurvédicos – Según el conocimiento Ayurvédico tradicional, el cuerpo humano está permeado por un sistema de canales fisiológicos y energéticos (srotamsi), que procesan los alimentos que tomamos, aseguran el suministro de nutrientes a los tejidos corporales (dhatus) y se ocupan de la eliminación de desechos del cuerpo. Esta transformación metabólica tiene lugar a nivel del sistema digestivo, las vías respiratorias (prana), los fluidos corporales (ambu), los siete tejidos corporales (dhatus), la excreción de heces (purisha), la eliminación de la orina (mutrava), la purificación de la piel (sveda) y las actividades bio-energéticas de las funciones mentales y físicas (mano).

ANNAPRASH – Estómago & La Digestión

- ✓ *Terminalia chebula* contribuye al funcionamiento óptimo del tracto gastrointestinal
- ✓ *Coriandrum sativum* apoya una buena digestión y reduce la flatulencia
- ✓ *Elettaria cardamomum* alivia el sistema digestivo
- ✓ *Zingiber officinale* es calmante para el malestar estomacal durante viajes
- ✓ *Syzygium aromaticum* estimula el apetito
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* tiene un efecto positivo en la mucosa estomacal de las personas sensibles
- ✓ *Emblica officinalis* optimiza las funciones del tracto digestivo

Annaprash es una mermelada de hierbas purificadoras que optimiza la digestión y el funcionamiento del estómago. Los trastornos digestivos son causados por una dieta no saludable, una combinación inadecuada de alimentos, el consumo de sustancias tóxicas o por el estrés excesivo. Esto conduce a la inestabilidad del fuego digestivo, el metabolismo inestable, y la asimilación insuficiente de nutrientes, falta de apetito, náuseas, diarrea, acidez, acidez estomacal, gastritis y úlceras pépticas.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *terminalia chebula*, *elettaria cardamomum*, *coriandrum sativum*, *syzygium aromaticum*, *tinospira cordifolia*, *vitis vinifera*, *glycyrrhiza glabra*, *cuminum cyminum*, *zingiber officinale*, *punica granatum*, *piper nigrum*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), *jarabe de palma*



PRANAPRASH – Área de la Garganta & Las Vías Respiratorias

- ✓ *Inula helenium* tiene un efecto calmante sobre la garganta y sus vías asociadas
- ✓ *Ocimum sanctum* contribuye al alivio de las vías respiratorias
- ✓ Promueve la expectoración y el funcionamiento óptimo de los órganos respiratorios
- ✓ *Piper longum* mejora el funcionamiento adecuado de los pulmones
- ✓ *Adhatoda vasica* mantiene la actividad sana del sistema respiratorio
- ✓ *Zingiber officinale* estimula la inmunidad del cuerpo
- ✓ *Emblica officinalis* activa el sistema inmunológico

Pranaprash es una mermelada de hierbas purificadoras que optimiza el funcionamiento de las vías respiratorias superiores e inferiores. Los trastornos respiratorios son causados por la flema estomacal, una inmunidad debilitada, patrones de respiración inadecuados, y un flujo insuficiente de energía vital y oxigenación sanguínea. Esto provoca fatiga, debilidad, resfriados, dolor de garganta, tos, secreción nasal, inflamación de la garganta, hinchazón de las amígdalas, dificultad para respirar, asma, aumento de temperatura, bronquitis y neumonía.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *inula helenium*, *ocimum sanctum*, *adhatoda vasica*, *zingiber officinale*, *cinnamomum zeylanicum*, *elettaria cardamomum*, *piper longum*, *bambusa arundinacea*, *tinospira cordifolia*, *curcuma longa*, *curcuma zeodaria*, *ghee* (mantequilla clarificada), *jarabe de palma*



AMBUPRASH – Regulación del Páncreas & Niveles de Azúcar

- ✓ *Gymnema sylvestre* ayuda a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre
- ✓ Reduce el ansia de dulces mientras estando en la dieta diabética
- ✓ *Momordica charantia* intensifica la reducción del nivel de glucosa en la sangre
- ✓ *Terminalia chebula* apoya el metabolismo óptimo del nivel de azúcar y colesterol
- ✓ *Tinospira cordifolia* regula el nivel de azúcar en la sangre y el metabolismo de las grasas
- ✓ *Tribulus terrestris* tiene un efecto positivo en el tracto urinario
- ✓ *Inula helenium* optimiza la asimilación y eliminación del agua

Ambuprash es una mermelada de hierbas purificadoras que optimiza el funcionamiento del metabolismo del agua y el páncreas, mientras estando en una dieta para diabéticos. El aumento del nivel de colesterol y azúcar en la sangre es causado por un estilo de vida poco saludable, la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasa, el metabolismo inadecuado del azúcar y trastorno de la asimilación del agua en el páncreas. Esto conduce a la producción perturbada de insulina, diabetes, obesidad, arteriosclerosis, edema de tejido y disfunción renal, deshidratación del cuerpo, sed ardiente, micción frecuente, infecciones de hongos y debilidad.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *momordica charantia*, *syzygium jambos*, *terminalia chebula*, *tribulus terrestris*, *tinospira cordifolia*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *cymbopogon citratus*, *pterocarpus marsupium*, *ghee* (mantequilla clarificada), *steviolglykosid*



PURISHAPRASH – Intestinos & La Eliminación

- ✓ *Terminalia bellirica* tiene una influencia positiva sobre la digestión y el peristaltismo intestinal
- ✓ Promueve la eliminación regular
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* tiene un efecto beneficioso sobre la digestión y la mucosa intestinal de las personas sensibles
- ✓ Promueve la inmunidad de la flora intestinal
- ✓ *Foeniculum vulgare* mejora la depuración del tracto gastrointestinal
- ✓ Optimiza la actividad intestinal y ayuda con la flatulencia
- ✓ *Elettaria cardamomum* calma el sistema digestivo y nervioso

Purishaprash es una mermelada de hierbas purificadoras que optimiza el funcionamiento del intestino grueso, contribuyendo así a los movimientos intestinales regulares. Los trastornos del intestino grueso son causados por una dieta inadecuada, la regeneración perturbada de la microflora intestinal, la mucosa intestinal irritada y la impureza del colon como resultado del estancamiento de los residuos tóxicos. Esto conduce a trastornos digestivos, flatulencia, estreñimiento, hemorroides, cólico abdominal, colon irritable, alergias, erupciones cutáneas, eczema o urticaria, irritabilidad mental, insatisfacción y pensamiento negativo.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *terminalia chebula*, *glycyrrhiza glabra*, *elettaria cardamomum*, *foeniculum vulgare*, *vitis vinifera*, *cinnamomum zeylanicum*, *tinospira cordifolia*, *abies pectinata*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), *jarabe de palma*



MUTRAPRASH – Los Riñones & El Tracto Urinario

- ✓ *Tribulus terrestris* tiene un efecto positivo en el funcionamiento del sistema urinario
- ✓ *Elettaria cardamomum* optimiza la actividad de los riñones y el sistema excretorio
- ✓ *Boerhaavia diffusa* ayuda a mantener un sistema urinario saludable
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* apoya el funcionamiento normal de la próstata
- ✓ *Tinospora cordifolia* tiene un efecto beneficioso sobre las articulaciones y los órganos urinarios
- ✓ *Terminalia chebula* regula el nivel de ácido úrico
- ✓ Facilita la eliminación regular de la orina

Mutraprash es una mermelada de hierbas purificadoras que optimiza el funcionamiento de los riñones y el tracto urinario. Los trastornos del sistema excretorio son causados por el uso excesivo de sal, alcohol, café y otros estimulantes, régimen de consumo líquido insuficiente, funciones renales debilitadas, retención de agua, eliminación irregular, enfriamiento o estrés mental. Esto conduce a cálculos renales, infecciones del tracto urinario e inflamación de la vejiga, agrandamiento de la próstata, reumatismo, artritis, hinchazón de las articulaciones, dolor de espalda, eccema y psoriasis.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *cinnamomum zeylanicum*, *vitis vinifera*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), jarabe de palma

**SVEDAPRASH – Complejón & La Piel**

- ✓ *Rubia cordifolia* actúa como un agente interno para el cuidado de la piel
- ✓ *Santalum album* purifica la sangre y contribuye a la pureza de la piel
- ✓ También tiene una influencia positiva sobre la complejón de la piel
- ✓ *Terminalia chebula* actúa como un antioxidante que promueve la vitalidad del tejido de la piel
- ✓ *Piper nigrum* mejora las funciones del hígado
- ✓ Apoya la circulación sanguínea y purifica la piel
- ✓ *Curcuma longa* tiene un efecto anti-inflamatorio y mantiene la condición óptima de la piel

Svedaprash es una mermelada de hierbas purificantes para el cuidado de la piel y una buena complejón. Los trastornos del tejido de la piel son causados por una dieta inadecuada, la impureza del intestino grueso, la toxicidad de la sangre, la deshidratación, el uso excesivo de azúcar, sal, grasa o estimulantes químicos. Esto conduce a las alergias de la piel, a las infecciones, al eccema, a la dermatitis atópica, urticaria, picazón en la piel, a la psoriasis, a las erupciones cutáneas, a la rosácea, al acné, a los furúnculos, a la micosis, a la candida, a las verrugas, puntos de pigmento ya las hemorroides.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *rubia cordifolia*, *santalum album*, *terminalia chebula*, *curcuma longa*, *berberis aristata*, *zingiber officinale*, *vitis vinifera*, *piper nigrum*, *terminalia bellirica*, *tinospora cordifolia*, *cinnamomum zeylanicum*, *glycyrrhiza glabra*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), jarabe de palma

**MANOPRASH – Corazón & Vasos**

- ✓ *Terminalia arjuna* apoya la actividad normal del corazón
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* mejora la salud cardiovascular
- ✓ *Terminalia bellirica* regula los niveles de glucosa y colesterol en la sangre
- ✓ *Vitis vinifera* tiene un efecto positivo sobre la actividad cardiovascular y el mantenimiento de la presión arterial
- ✓ Estimula la circulación venosa y optimiza la elasticidad de los vasos sanguíneos
- ✓ Tiene un efecto beneficioso en el síndrome de "piernas pesadas"
- ✓ *Tinospora cordifolia* armoniza el sistema neuro-endocrino y construye resistencia al estrés

Manoprash es una mermelada de hierbas purificantes que optimiza el funcionamiento del corazón y el sistema cardiovascular. Los trastornos del sistema cardiovascular son causados por una dieta poco saludable, el consumo excesivo de grasas saturadas y la sal, aumento del nivel de colesterol, concentración alta de calcio, el estrés, fumar, la presión arterial alta y la falta de ejercicio físico. Esto conduce a la obesidad, colapso cardíaco, arritmia, isquemia, esclerosis arterial, derrames vasculares, infarto miocárdico, venas varicosas, úlceras venosas y hemorroides.

Ingredientes: *emblica officinalis*, *terminalia arjuna*, *cinnamomum zeylanicum*, *vitis vinifera*, *terminalia bellirica*, *tinospora cordifolia*, *elettaria cardamomum*, *punica granatum*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *piper nigrum*, *piper longum*, *ghee* (mantequilla clarificada), sirope de palma



La Bebida Caliente Ayurvédica se preparan a partir de los llamados „super alimentos“, que son productos naturales únicos con alto contenido de nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y antioxidantes. Aumentan el sistema inmunológico, la desintoxicación del cuerpo, reducen el nivel de colesterol y el sobrepeso. Debido a sus efectos adaptogénicos, contribuyen significativamente a la regeneración del cuerpo, la vitalidad y la buena salud física y mental. Limitan la actividad de los radicales libres y el proceso de envejecimiento de los tejidos del cuerpo. Fortalecen los procesos de curación en el cuerpo y aumentan su resistencia a los factores de estrés y la tensión nerviosa.

Preparación: Para obtener una bebida sana y sabrosa, mezclar 1 cucharadita (aprox 2g) de la mezcla finamente molida en 250 ml de agua tibia y añada miel a su gusto.

Dosis recomendada: 2-3 tazas al día

AMALAKI Natural – Inmunidad & Estómago y Digestión

- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Favorablemente influye las funciones del estómago y el tracto intestinal
- ✓ La vitamina C mejora el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga
- ✓ Apoya el funcionamiento del sistema nervioso
- ✓ Ayuda a promover la producción de colágeno y mantiene las funciones normales de los vasos sanguíneos, cartílagos, dientes y encías

Ingredientes: *emblica officinalis*

**AMALAKI Moringa – Inmunidad & Nivel de azúcar y Calidad de la Sangre**

- ✓ *Moringa oleifera* ayuda a regular el nivel normal de azúcar en la sangre
- ✓ Debido a su efecto adaptogénico, construye una resistencia al estrés y armoniza las funciones psicosomáticas del cuerpo
- ✓ La vitamina A optimiza las funciones de la vista
- ✓ La vitamina B6 promueve la formación de glóbulos rojos
- ✓ El hierro contribuye a la transferencia de oxígeno
- ✓ La riboflavina apoya el metabolismo del hierro
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C apoya el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos
- ✓ Mejora el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *moringa oleifera*



La Bebida Caliente Ayurvédica de superalimentos

AMALAKI Ashwagandha – Inmunidad & Regeneración y Vitalidad

- ✓ *Withania somnifera* promueve la regeneración y el rejuvenecimiento del cuerpo
- ✓ Como un adaptógeno, apoya la relajación natural y armoniza la salud mental
- ✓ Construye una resistencia general al estrés y una vida agitada
- ✓ Estimula el cuerpo durante la debilidad general, la fatiga y el agotamiento
- ✓ Fortalece la vitalidad y la forma física del cuerpo
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C mejora el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *withania somnifera*



AMALAKI Curcúma – Inmunidad & Hígado y Circulación sanguínea

- ✓ *Curcuma longa* apoya el funcionamiento del hígado y sus actividades metabólicas
- ✓ Tiene un efecto anti-inflamatorio y ayuda a purificar el flujo sanguíneo
- ✓ Influye favorablemente el buen estado de la piel y en la salud cardiovascular
- ✓ El hierro promueve la formación de glóbulos rojos y la transferencia de oxígeno en el cuerpo
- ✓ El manganeso mantiene un buen estado de los huesos, las articulaciones y los tejidos conectivos
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *curcuma longa*



AMALAKI Spirulina – Inmunidad & Músculos y Líneas delgadas

- ✓ *Arthrospira platensis* fortalece la vitalidad del cuerpo en una dieta vegetariana y vegana
- ✓ Su alto contenido de proteínas promueve el crecimiento muscular
- ✓ Normaliza el nivel de azúcar en la sangre
- ✓ Ayuda a adelgazar y controlar el peso corporal
- ✓ El hierro promueve la formación de glóbulos rojos y la transferencia de oxígeno a los tejidos corporales
- ✓ El cobre estimula la transferencia de hierro en el flujo sanguíneo y la riboflavina apoya su metabolismo
- ✓ La tiamina aumenta la actividad del corazón
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *arthrospira platensis*



AMALAKI Shilajit mumio – Inmunidad & Huesos y Articulaciones

- ✓ *Asphaltum punjabinum* mantiene las articulaciones sanas y la firmeza de los huesos
- ✓ Rejuvenece el cuerpo y actúa como un bio-estimulador natural del sistema inmune
- ✓ Construye una resistencia física y mental y estimula las funciones cognitivas
- ✓ Apoya el tracto urinario saludable
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C ayuda a promover la producción de colágeno para las funciones normales de los huesos y los cartílagos
- ✓ Mejora el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *asphaltum punjabinum*



AMALAKI Cebada Joven – Inmunidad & Desacidificación y Desintoxicación

- ✓ *Hordeum vulgare* es una fuente natural de antioxidantes, vitaminas y minerales que mejoran la salud del cuerpo
- ✓ Apoya el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar
- ✓ El magnesio alcaliza el cuerpo y contribuye a su equilibrio electrolítico
- ✓ La vitamina B6 normaliza la formación de células sanguíneas
- ✓ El cobre estimula la transferencia de hierro y oxígeno en el cuerpo
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *hordeum vulgare*



AMALAKI Jengibre – Inmunidad & Las Vías Respiratorias

- ✓ *Zingiber officinale* contribuye al sistema respiratorio saludable y a la protección de las vías respiratorias
- ✓ Estimula la inmunidad natural del cuerpo y el funcionamiento del sistema inmune
- ✓ Apoya el tracto digestivo
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente en las funciones del estómago y del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C mejora el metabolismo energético y el funcionamiento óptimo del sistema inmune
- ✓ Ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo, mejora la absorción de hierro y reduce el agotamiento y la fatiga

Ingredientes: *emblica officinalis*, *zingiber officinale*



Frutas tradicionales Ayurvédicas

Las frutas secadas al sol son una fuente natural de antioxidantes, vitaminas y energía. Mejoran la salud gastrointestinal, la revitalización de los tejidos corporales y el sistema inmunológico.

AMALAKI – *Emblica officinalis*

Desde los tiempos antiguos, los sabios védicos en la India han considerado Amalaki como una “fruta celestial” debido a sus muchos antioxidantes y la vitamina C. Trabajan estimulando la capacidad de defensa del cuerpo y aumentando la purificación del cuerpo de los radicales libres. Esta fruta excepcional, Amalaki, se ha utilizado en el sistema medicinal Ayurvédico durante siglos como la ayuda más eficaz para mejorar la salud gastrointestinal, revitalizar los tejidos corporales (dhatus) y para estimular el sistema inmunitario.



Amalaki actúa como un tónico excelente para las funciones saludables de la digestión, el metabolismo, el hígado, la sangre, el corazón y la actividad cerebral. Contienen cinco de los seis gustos reconocidos por nuestra percepción sensual (agrio, dulce, amargo, astringente y picante) que armonizan los tres principios biológicos de vata, pitta y kapha. Amalaki contiene una amplia gama de antioxidantes (sustancias que disminuyen los procesos de oxidación responsables del envejecimiento celular y necrosis) y bioflavonoides (vitaminas que aportan la resistencia de las membranas celulares contra la penetración de sustancias nocivas en forma de los radicales libres) y una alta concentración de aminoácidos vitales. Es rico en muchos minerales y vitaminas, tales como calcio, hierro, fósforo, caroteno, vitaminas C, B1 y B2.

Fuente natural de vitamina C – Durante una recarga regular diaria de vitamina C, es suficiente consumir un paquete (100 g) de Amalaki, durante un periodo de tres días. En el caso de la necesidad de una dosis más alta de vitamina C, debido a una inmunidad baja, durante enfermedades, rehabilitación, esfuerzo físico u otra debilidad física o mental, es necesario consumir un paquete al día.

AMALAKI Natural – Inmunidad & Estómago

- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



AMALAKI Jengibre – Inmunidad & Vías Respiratorias

- ✓ *Zingiber officinale* contribuye en la protección de las vías respiratorias
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



AMALAKI Cardamomo – Inmunidad & Digestión

- ✓ *Elettaria cardamomum* contribuye a una buena digestión
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



„Deje que la comida sea su cura, su cura se convertirá en su dieta“.

– Proverbio aurvédico

AMALAKI Canela – Inmunidad & Corazón y Vasos

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* es beneficioso para el sistema cardiovascular
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



AMALAKI Citronela – Inmunidad & Revitalización

- ✓ *Cymbopogon citratus* es beneficioso para la revitalización del sistema nervioso
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



AMALAKI Menta – Inmunidad & Flora Intestinal

- ✓ *Mentha piperita* es beneficioso para la flora intestinal y refresca el aliento
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



AMALAKI Cacao – Inmunidad & Estimulación Corporal

- ✓ *Theobroma cacao* contribuye a la estimulación corporal
- ✓ *Emblica officinalis* tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo
- ✓ Influye favorablemente el estómago y las funciones del tracto intestinal
- ✓ La vitamina C aumenta la función óptima del sistema inmunitario
- ✓ Ayuda en proteger las células contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce el agotamiento y la fatiga



Frutas tradicionales Ayurvédicas

MANGO – Vitamina C & A

- ✓ La *vitamina C* estimula la función del sistema inmune
- ✓ Apoya la protección celular contra el estrés oxidativo
- ✓ Mejora la asimilación de hierro
- ✓ Reduce la fatiga y el agotamiento
- ✓ La *vitamina A* beneficiosamente afecta el tracto digestivo

Desde los tiempos antiguos del épico indio Ramayana, Mango se ha considerado como una “fruta real” en el sistema de la medicina Ayurvédica. La fruta madura del árbol de mango es una fuente rica de vitaminas y antioxidantes. Recarga la energía corporal, equilibra los tres principios biológicos de Vata, Pitta y Kapha e intensifica la nutrición de los siete tejidos corporales (dhatus).



JACKFRUIT – Vitamina C, A & el Calcio

- ✓ La *vitamina C* estimula la función del sistema inmunitario
- ✓ Restaura la vitalidad corporal durante el rendimiento físico
- ✓ La *vitamina A* beneficiosamente afecta el tracto digestivo
- ✓ El *calcio* aumenta la actividad muscular y favorablemente influye el estado de los huesos

Yaca o Kathal es una fruta tradicional nativa de Bangladesh. Su piel dura y gruesa esconde una pulpa rica energéticamente nutritiva y que es excelente para una dieta vegetariana. Contiene una amplia gama de proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes. Su nivel cero de colesterol apoya un estilo de vida sano y adelgazante. Naturalmente equilibra las energías agravadas de Vata, Pitta y Kapha.



PAPAYA – Vitamina A, C & el Calcio

- ✓ La *vitamina A* beneficiosamente afecta la mucosa en el tracto digestivo
- ✓ Promociona una piel sana
- ✓ El *calcio* apoya las funciones de las enzimas digestivas
- ✓ La *vitamina C* estimula la función del sistema inmunitario
- ✓ Aumenta la protección celular contra el estrés oxidativo

Durante los tiempos de los descubrimientos marítimos, la papaya era considerada como “la fruta angelical”. Esta fruta es una fuente rica de vitaminas y antioxidantes que fortalece la inmunidad del cuerpo. Su enzima digestiva “papaína” mejora el sano funcionamiento del estómago y de los intestinos. Naturalmente equilibra las energías de Vata, Pitta y Kapha.



Plátano – El Calcio & Vitamina A, C

- ✓ El *calcio* aumenta la actividad muscular y favorablemente influye de los huesos
- ✓ La *vitamina A* beneficiosamente afecta la mucosa en el tracto digestivo
- ✓ La *vitamina C* estimula la función del sistema inmune
- ✓ Ayuda en reducir la fatiga y el agotamiento durante el rendimiento físico

Durante la era de los viajes a la India de Alexander Magno, el plátano recibió el nombre de “la fruta de los sabios”. La leyenda describe su encuentro con los yoguis y los santos que meditaban en la sombra de un platanero ancho. Su fruta es una fuente natural de minerales y vitaminas. Equilibra las energías agravadas de Vata, Pitta y Kapha.



Piña – Vitamina A & C

- ✓ La *vitamina A* beneficiosamente afecta la mucosa en el tracto digestivo
- ✓ Promociona una nutrición baja en calorías
- ✓ La *vitamina C* estimula la función del sistema inmunitario
- ✓ Mejora la asimilación de hierro

Durante los tiempos de los descubrimientos marítimos, la piña fue considerada como un símbolo de generosidad y hospitalidad y así llamado “la fruta de los reyes” la fruta madura contiene la enzima digestiva “bromelina” que influye beneficiosamente influye la actividad gastrointestinal. La piña es una fuente de vitaminas y debido a sus pocas calorías y niveles de colesterol favorece el adelgazamiento.



Calidad Ayurvédica – La fruta Ayurvédica fresca se corta en trozos pequeños, se coloca en un jarabe de caña ligero natural que sirve como el mejor medio natural para una duración larga, y luego se seca al sol. Este proceso tradicional ayuda a mantener el máximo beneficio de los nutrientes de la fruta, así como su jugosidad y sabor.

Caña de azúcar – Es una planta enorme que contiene hasta 20% de azúcar en sus tallos, que es, como un producto final de la fotosíntesis, compuesto de sacarosa, fructosa y glucosa. En un primer momento se destila en un jugo dulce, y se obtiene una forma de jarabe espeso a partir de tallos exprimidos, de los cuales la caña de azúcar natural surge a través de un proceso de cristalización. Se diferencia del azúcar de remolacha clásico por su composición, método de procesamiento, sabor y color. Durante su fabricación, el azúcar blanco refinado pasa por el proceso de blanqueo, es decir, el procesamiento químico en el que el azúcar se priva de todos los minerales y vitaminas importantes en forma de melazas residuales. El azúcar natural crudo se produce a partir de la caña de azúcar, que no pasa por un proceso químicamente refinado, por lo que mantiene la melaza junto con enzimas útiles, minerales, vitaminas como calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio, zinc, vitaminas B y fibra necesaria. La medicina Ayurvédica lo utiliza como medio o entorno (anupana) para la preparación, el uso, el enrutamiento y la absorción de los mejores efectos de las hierbas. Jarabe de caña natural que se produce en la fruta del amalaki, mango, papaya, yaca, piña y el plátano, apoya la nutrición del tejido corporal y sirve como un excelente conservante natural.



Lista de categorías

A
Abdominal (Dolor) – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI
Abstinencia (Síndrome de) – PACHAKA
Acidez – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Acidez estomacal – GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH, AMALAKI, MANGO
Acné – NIMBA, PITTA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Adición, síntomas de abstinencia – PACHAKA
Afta – GAURI, RAKTAPRASH
Agitación nerviosa – JATAMANSI, GOTU KOLA, ASHWAGANDHA, VATA, MAJJAPRASH, ARTHAVAPRASH
Alcoholismo – PACHAKA, SHALARI
Alergias – KARAVI, DALCHINI, PRANAPRASH, PURISHAPRASH
Alergia común (Heno, polen, polvo) – DALCHINI, GOPAL, KARAVI, KAPHA, PRANAPRASH
Alergia de alimentos – KARAVI, PURISHAPRASH
Aliento–refrescante – KANTAKARI
Aliento (Falta de) – ARJUNA, RASAPRASH
Alzheimer (Enfermedad de) – GOTU KOLA
Amígdalas – KATPHALA, NAGARA, PRANAPRASH, RASAPRASH
Anemia – RANJAKA, AMALAKI, RAKTAPRASH, MANGO, YACA
Anorexia – GUDUCHI, RASAPRASH, DHANYAKA, SHATAPUSHPI
Antibiótico herbal – MANJISHTA
Antioxidante – JAIPHAL, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Antiséptico – HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH
Apetito (Pérdida de) – GUDUCHI, DHANYAKA, SHATAPUSHPI, RASAPRASH
Aprendizaje – BRAHMI
Aptitud – KUDZU, KAPHA
Armonización de organismo – ELIXIR DE ARMONÍA
Arritmia – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH
Artralgia – JAIPHAL
Arteriosclerosis – ABHAYA, MEDAPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMBUPRASH
Articulaciones – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Artralgia – SLESAKA, ASTHIPRASH
Artritis – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Artritis – SLESAKA, KAPHA, ASTHIPRASH
Asma – TULSI, DALCHINI, KARAVI, PRANAPRASH

B
Borotitis – DALCHINI
Bazo – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH
Borreliosis – MANJISHTA
Bronquios – PRANA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Bronquitis – PRANA, TULSI, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

C
Cabello – BHRINGARAJ, AMALAKI, ASTHIPRASH
Cabeza (Dolor de) – PRANA, MARICHA
Calambres – RAJANI, APANA, DHATAKI

Cálculos – VARUNA, MUTRAPRASH
Cálculos renales – VARUNA, MUTRAPRASH
Calmante – ASHWAGANDHA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, VATA
Cándida – GAURI, NAGARA, AMBUPRASH, SVEDAPRASH
Cansancio y debilidad – UDANA, MARICHA, RAJANI, MANJISHTA, KAPHA, RANJAKA, GAURI, RASAPRASH, MAJJAPRASH
Cardiovascular (Sistema) – ABHAYA, VYANA, ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, JAIPHAL, AMALAKI
Cartilagos – SLESAKA, ASTHIPRASH
Casma – BHRINGARAJ, NIMBA, RASAPRASH, SVEDAPRASH
Catarata – ALOCHAKA, MAJJAPRASH
Catarro – TULSI, DALCHINI, GOPAL, NAGARA, KATPHALA, PRANA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Celulitis – NAGARA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Cerebral (Actividad) – BRAHMI, GOTU KOLA, MARICHA, PITTA, MAJJAPRASH, MANGO, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Cerebral (Trastorno) – RAJANI, GOTU KOLA, BRAHMI, MAJJAPRASH
Climaterio (menopausia) – ASHOKA, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Colesterol – VIDANGA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, ABHAYA, KAPHA, YACA
Columna vertebral – GOKSHURA, ASTHIPRASH
Concentración – BRAHMI
Convalecencia – UDANA, HARIDRA
Corazón (Actividad del)–ritmo – ARJUNA, MANOPRASH, RANJAKA, RAKTAPRASH, VYANA, MARICHA
Crohn (Enfermedad de) – TRIPHALA, PURISHAPRASH
Cuerdas vocales – PRANA, PRANAPRASH

D
Debilidad – SHUKRAPRASH
Demencia – GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Depresiones – JATAMANSI, GOTU KOLA, PACHAKA, VATA, MAJJAPRASH
Dermatitis – SVEDAPRASH
Dérmicos (Heridas) – HARIDRA, NIMBA
Desintoxicación – KALAMEGHA, NAGARA, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH
Desvanecimiento – MARICHA, RAKTAPRASH
Diabetes – MAHAPHALA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Diabética (Dieta) – MAHAPHALA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Diarrea – GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH
Dientes – KANTAKARI, ASTHIPRASH, MEDAPRASH
Dieta adelgazante – VIDANGA
Digestión – SHUNTHI, GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, DHANYAKA
Disnea – PRANA, ARJUNA, PRANAPRASH, RAKTAPRASH
Distensión – TRIPHALA, SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Dolor deestómago – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Drogas – PACHAKA, ANNAPRASH

E
Eczema – KARAVI, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Embarazo – DHANYAKA

Embolismo – ABHAYA, MANOPRASH
Encanecimiento – BHRINGARAJ, AMALAKI
Encefalitis – MANJISHTA
Encías – KANTAKARI, RAKTAPRASH
Endocrino (Sistema) – ASHOKA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ARTHAVAPRASH
Energía – PRANA, FUERZA DE MONTAÑA, CHYAWANPRASH, MAMSAPRASH, SHUKRAPRASH
Envejecimiento – JAIPAL, GOTU KOLA
Epilepsia – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH
Equilibrio hormonal – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, SHATAPUSHPI, DHATAKI, MAJJAPRASH
Erupción cutánea – KARAVI, PITTA, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Esclerosis múltiple – MAJJAPRASH, GOTU KOLA, RAJANI
Espalda – GOKSHURA, MAMSAPRASH – GOKSHURA, MAMSAPRASH, ASTHIPRASH
Esterilidad – ARTHAVAPRASH
Estimulación del organismo – UDANA, PRANA, MARICHA, KAPHA, DESPERTANDO LA CONCIENCIA PLENA
Estómago – SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, ANNAPRASH, AMALAKI, PAPAYA
Estómago (dolor de) – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Estreñimiento – SHUNTHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, YACA
Estrés – PITTA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH, MANOPRASH

F
Fatiga crónica – UDANA, RANJAKA, GAURI
Fibromas – MAMSAPRASH
Fiebre – KATPHALA, NAGARA, MANJISHTA
Flatulencia – SHUNTHI, KHANA, VATA, DHANYAKA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Fobia – JATAMANSI
Forúnculos – SVEDAPRASH
Fumar – PACHAKA

G
Gastritis – TRIPHALA, PACHAKA, GUDUCHI, SHUNTHI, ANNAPRASH
Gyneekologické potíže – ARTHAVAPRASH, NIMBA, GAURI, ASHOKA, APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI

H
Helicobacter pylori – TRIPHALA
Hemorroides – GAURI, NIMBA, PURISHAPRASH, RAKTAPRASH
Hepatitis – KALAMEGHA
Heridas de la piel – HARIDRA, NIMBA
Hernia – MAMSAPRASH
Hernia de disco – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Herpes – GAURI, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Herpes zoster – MAJJAPRASH
Hígado – KALAMEGHA, MANJISHTA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH
Hinchazón – NAGARA, SHALARI, SLESAKA, VIDANGA, MEDAPRASH, MUTRAPRASH
Hiperactividad – BIHARI
Hipertensión – SARPAGANDHA, KAPHA, MEDAPRASH
Hipotensión – MARICHA
Histeria – JATAMANSI

I
Impotencia – VARUNA, SHUKRAPRASH
Indigestión crónica – TRIPHALA, ANNAPRASH
Infarto miocárdico – ABHAYA, MANOPRASH
Infección – MANJISHTA, NAGARA, KALAMEGHA, RANJAKA, GAURI, HARIDRA, RAKTAPRASH, SVEDAPRSH, MUTRAPRASH
Infecciones virales – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA
Infertilidad – ARTHAVAPRASH, ASHOKA
Inflamaciones – NAGARA, KALAMEGHA, HARIDRA, RANJAKA, PITTA
Inmunidad – KATPHALA, NAGARA, MANJISHTA, CHYAWANPRASH, AMALAKI, RASAPRASH
Insomnio – ASHWAGANDHA, VATA
Intelecto – BRAHMI, GOTU KOLA
Intestinales (Dificultades) – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI, PAPAAYA
Isquemia – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Isquias – GOKSHURA, MAJJAPRASH

J
Jaqueca – PRANA, MAJJAPRASH

L
Lactancia – MEDHIKA
Leucopenia – NAGARA, RASAPRASH
Linfático (Sistema) – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH
Linfático (Ganglios) – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, PRANAPRASH
Litiasis – VARUNA, MUTRAPRASH

M
Malestar – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA
Mareo – MARICHA, RANJAKA
Memoria – BRAHMI, GOTU KOLA
Menopausia (climaterio) – ASHOKA, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Menstruación – APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ASHOKA, NIMBA, VATA, RASAPRASH, RAKTAPRASH, ARTHAVAPRASH
Menstruación (Ausencia de) – SHATAPUSHPI, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Menstrual (Flujo abundante) – DHATAKI, RAKTAPRASH, ARTHAVAPRASH
Mental (Equilibrio) – BRAHMI, GOTU KOLA, ASHWAGANDHA, VATA, MAJJAPRASH
Metabolismo – ANNAPRASH, KALAMEGHA, PITTA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, VIDANGA
Micosis – GAURI, NIMBA, SVEDAPRASH
Mononucleosis infecciosa – KATPHALA, NAGARA
Músculos (Relajamiento de los tejidos musculares) – GOKSHURA, RAJANI
Músculos y físico – KUDZU, KAPHA, GOKSHURA, MAMSAPRASH

N
Nasales Cavidades – DALCHINI, PRANAPRASH
Naso – faríngea (Inflamación) e inflamación de las cavidades nasales – DALCHINI
Nausea – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA, KHANA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Neumonía – TULSI, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

Neuralgia – JATAMANSI, RAJANI, MAJJAPRASH
Neurosis – JATAMANSI, SARPAGANDHA, PACHAKA, MAJJAPRASH
Nódulos – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH

O
Obesidad – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH
Oído – UDANA
Oído (Dolor de) – UDANA
Ojos y visión – ALOCHAKA, PITTA, AMALAKI, MAJJAPRASH, MANGO
Oncológica (Terapia) – SHATAWARI, NIMBA, PAPAAYA

P
Palpación – PRANA, RASAPRASH, MANOPRASH
Páncreas – MAHAPHALA, PACHAKA, MEDAPRASH
Paradentosis – KANTAKARI, ASTHIPRASH
Parásitos intestinales – SHUNTHI, PURISHAPRASH
Parkinson (Enfermedad de) – RAJANI, MAJJAPRASH
Pericarditis – ARJUNA, MANOPRASH
Peso (Exceso de) – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH, YACA, PAPAAYA
Peso (Perder) – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Piel – NIMBA, PITTA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, GAURI, HARIDRA
Piel (Hongos de la) – GAURI, RASAPRASH
Piel y complexión – NIMBA, PITTA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, GAURI, HARIDRA

P
Presión arterial – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH
Prevención de enfermedades neurológicas, cardíacas y vasculares – JAIPHAL, MARICHA, VYANA, ABHAYA
Próstata – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH
Psíquicos (Trastornos) – JATAMANSI, RAJANI, GOTU KOLA, INFUSIÓN MEDITATIVA, MAJJAPRASH
Psoriasis–irritación de la piel – BHRINGARAJ, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH

Q
Quimioterapia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, CHYAWANPRASH
Quistes – SHATAWARI, NIMBA, ARTHAVAPRASH

R
Recuperación – UDANA, HARIDRA
Regeneración–física – UDANA, AMALAKI, KAPHA, RELAJACIÓN CALMANTE, KUDZU, MAMSAPRASH
Regeneración–psicológica – MAJJAPRASH, VATA, INFUSIÓN MEDITATIVA, JATAMANSI
Relajamiento – VATA, RELAJACIÓN CALMANTE, MAJJAPRASH
Reumatismo – SLESAKA, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, KAPHA
Rígidez – RAJANI, GOKSHURA, MAMSAPRASH
Rinitis–catarro: común, heno, alérgico – DALCHINI, KARAVI, KAPHA, PRANAPRASH
Riñones – VARUNA, MUTRAPRASH, AMBUPRASH
Ronquera – PRANA, PRANAPRASH

S
Sangre – NIMBA, KALAMEGHA, ABHAYA, RANJAKA, AMALAKI, RASAPRASH, RAKTAPRASH
Sangre (Circulación de) – VYANA, ABHAYA, VATA, RAKTAPRASH
Sangre (coagulación de) – ABHAYA, MANOPRASH
Sanguínea (Tensión) – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH
Sanguíneo (Flujo a las extremidades y tejidos) – VYANA, MARICHA, VATA
Sanguíneo (Vasos) – VYANA, ABHAYA, KAPHA, RASAPRASH, RAKTAPRASH
Sarpullido – KARAVI, PITTA, NIMBA, RAKTAPRASH
Síndrome de Reynaud – VYANA, MANOPRASH
Sistema nervioso – MAJJAPRASH, VATA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, ASHWAGANDHA, GOTU KOLA, RAJANI
Sudor – PITTA
Sueño – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH

T
Tartamudeo – UDANA
Tendones y ligamentos – SLESAKA, GOKSHURA, ASTHIPRASH
Tinnitus – RANJAKA, RAKTAPRASH
Tonsilitis – TULSI, NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, CHYAWANPRASH, PRANAPRASH
Tos – PRANA, TULSI, KATPHALA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Tracto urinario – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH, ARTHAVAPRASH
Trastorno depresivo maniaco – JATAMANSI
Trombosis – ABHAYA, MANOPRASH
Tumefacciones – NAGARA, SHALARI, VIDANGA, MEDAPRASH
Tumor – SHATAWARI, NIMBA

U
Ulceras de la pierna – ABHAYA, MANOPRASH
Ulceras del estómago – PACHAKA, TRIPHALA, PITTA, ANNAPRASH
Ulceras gástricas – PACHAKA, TRIPHALA, GUDUCHI, ANNAPRASH
Uñas – BHRINGARAJ, ASTHIPRASH
Urticaria – KARAVI, SVEDAPRASH, PURISHAPRASH

V
Vaginal (secrecia) – NIMBA, ARTHAVAPRASH
Vaso – neurosis – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Vejeiga – MUTRAPRASH
Venas – VYANA, ABHAYA, KAPHA, RASAPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Venas varicosas – ABHAYA, MANOPRASH
Verrugas – RASAPRASH, SVEDAPRASH
Vértigo – RANJAKA, MARICHA, RASAPRASH
Vesícula – KALAMEGHA
Vesícula (Piedras en la) – KALAMEGHA
Vías respiratorias – TULSI, DALCHINI, GOPAL, PRANA, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Visión – ALOCHAKA, AMALAKI, MAJJAPRASH, MANGO
Vitalidad – PRANA, JAIPHAL, CHYAWANPRASH, RECREACIÓN HIMALAYA
Vómitos – GUDUCHI, ANNAPRASH, RASAPRASH, AMALAKI

De vuestros comentarios

La infusión de Tulsi era muy útil durante el resfriado, después de dos días de tomar la infusión, el dolor de garganta desapareció. Su sabor es fantástico y tiene un efecto de calentamiento increíble. Recomiendo tenerlo suficiente durante el invierno!

–Ricardo

Hola, estoy usando la infusión NIMBA para mis problemas con la piel. Después de varios días de uso, he eliminado el picor de la piel y la erupción había desaparecido. En nuestra familia usamos la infusión VARUNA para los riñones. Nos libró de la infección molestandonos durante un largo período.

–Daniela M.

Hola, he probado su infusión para la reducción de peso y realmente ayuda, gracias. Saludos –María J.

Hola, la infusión Shunthi ha resuelto mis muchos años con problemas persistentes de flatulencia. Nada más me estaba ayudando, sólo esta infusión!

–Juana

La infusión Dalchini me ayudó durante los primeros días de la temporada de polen de primavera. Después de una semana de tomar la infusión, tres veces al día, yo era capaz de caminar a mi perro y correr con él a través de un prado en flor!

–Marta K.

Buenos días, comencé a preparar la infusión Sarpagandha para la presión arterial alta para mi marido. Él usa pastillas y su presión continuaba aumentando. Después de una semana de uso la infusión, la presión se redujo a 125. Gracias por importar las infusiones.

–Olga

Encuentre una tienda que ofrezca nuestros productos Ayurvédicos en el sitio donde vive en www.everest-ayurveda.es en la pestaña „Vendedores“.

Fabricante: Everest Ayurveda (P), Ltd., Nepal
Distribuidor: Milagros de Ayurveda
Avenida del Mar 2, 3°C, Los Montesinos, España

Hola, la infusión ASHWAGANDHA realmente me ayudó con mis problemas de sueño. Apenas puedo recordar un sueño tan largo e ininterrumpido. Gracias.

–L.

Hola, he probado ya 4 infusiones en total: NIMBA, ABHAYA, BHRINGARAJ y KANTAKARI y todos tienen efectos favorables, así que los recomiendo. También doy gracias a los productores e importadores de las infusiones!

–Lucía S.

Hola, uso la infusión de Arjuna para la actividad del corazón durante dos meses. Tengo una arritmia y la infusión me ayudó. No siento la palpitación irregular y me encuentro bien.

–Olga

He estado usando Chyawanprash durante medio año y no puedo hablar lo suficiente de él. No he estado afectado por el resfriado, la tos. Estuve sano todo el invierno por primera vez en muchos años.

–Lucas

Hola. Nunca creería que la infusión Gokshura podría solucionar mis problemas de salud con la columna cervical. Estoy tan feliz que no tengo más problemas y sigo bebiendo Gokshura. Lo recomiendo encarecidamente a todos.

–Tomás K.

Teniendo la tós, bebí Tulsi, solía tener tos intensa durante mucho tiempo y remedios alopáticos no me ayudaron. La infusión mejoró mi respiración inmediatamente, podía dormir por la noche y en 14 días la tos había desaparecido.

–Judith

Teléfono: +34 603 311 454
info@everest-ayurveda.es