

EVEREST AYURVEDA®
TRADITIONAL AYURVEDIC MEDICINE

Harmonia e Saúde dos Himalayas

Misturas de Ervas Ayurvédicas Originais Certificadas para a Saúde Mental e Boa Forma Física

Fortaleça sua imunidade



Coleção de ervas & produção artesanal



Conheça nossas novidades



Experimente de saquinhos de chá



Princípios da Ayurveda

A origem da medicina Ayurvédica – Ayurveda significa literalmente „a ciência da vida”, e representa o mais antigo e complexo sistema médico complexo sobre princípios de estilos de vida saudáveis. A origem dos seus ensinamentos data das antigas escrituras indianas (vedas). Estas escrituras surgiram da realização interior dos Sábios iluminados (rishis). Os primeiros escritos significantes sobre Ayurveda (*Charaka Samhita*), apareceram por volta do primeiro milénio A.C. Os segundos escritos académicos (*Sushruta Samhita*), surgiram um século mais tarde e abordam a cirurgia ayurvédica. O terceiro documento ayurvédico mais importante (*Astanga Hridaya*) é do 7º século D.C. e é uma excelente compilação de dois escritos anteriores. Entre o 5º século A.C. e o 5º século D.C. os princípios ayurvédicos espalharam-se por todos os cantos do mundo – China, Tibete, Pérsia, Arábia, Egito, Grécia e Roma – onde se misturaram com as tradições locais e os hábitos culturais. Isto serviu como base comum para vários novos ensinamentos e sistemas de medicina natural. Deste modo, ayurveda é vista como „a mãe de todos os sistemas médicos”.



Princípios básicos e os três gunas – A alma ou atman é uma parte consciente e uma manifestação direta do mais elevado princípio espiritual – Brahman – no corpo humano. O verdadeiro propósito do corpo é manifestar a realidade e a luz interior da alma. Se o corpo for saudável e forte, então o homem será capaz de seguir melhor a sua sabedoria e orientação interior. A alma é a própria essência da vida e a verdadeira origem da nossa capacidade de curar. Surge uma altura na vida do homem, em que nos apercebemos que não somos só o que pensamos, vemos ou sentimos através dos nossos sentidos, somos a alma que habita o corpo e que observa conscientemente as experiências da vida. Assim que a alma deixa o corpo, a existência física desintegra-se e ela regressa aos 5 elementos da natureza.

A base da Ayurveda vem do sistema filosófico de Sankhya, que foi fundado pelo grande sábio Kapila. Os antigos sábios indianos, identificaram dois princípios fundamentais que se manifestam na vida: o poder masculino do espírito que representa a consciência clara da alma (purusha) e o poder feminino da natureza – a força criativa da matéria (prakriti). A comunhão destes dois princípios dá à luz seres com uma consciência, uma mente e um caráter individual. O princípio feminino consiste em três gunas (atributos cósmicos) – sattva, rajás e tamás, que representam as energias subtis que ligam o poder do espírito ou consciência, à forma exterior da vida

Cinco elementos e os três doshas – As três qualidades cósmicas (gunas) dão origem aos cinco elementos da natureza – éter, ar, fogo, água e terra – que se combinam individualmente no corpo humano e se manifestam como três princípios biológicos básicos (doshas) – vata, pitta, kapha (no Tibete – vento, bílis e muco). Cada ser humano nasce com uma proporção de doshas única, que participa na formação das nossas características físicas e mentais. Ao longo da vida, as proporções dos doshas alteram-se do seu estado original (vikrti) por várias razões, o que consequentemente, tem um impacto na nossa saúde mental e física. A consciência psíquica, pensamentos, emoções, relacionamentos, dieta, ritmo diário, estilo de vida, estação do ano e o ambiente envolvente, todos influenciam o equilíbrio e desequilíbrio dos doshas. Estes três princípios de vida primários, não podem ser entendidos separada e independentemente. As suas funções estão ligadas entre si e complementam-se. O seu correto reconhecimento permite-nos ver os seus sinais em constituições mistas – os tipos de corpo mais comuns.



Tipos de características – Vata, pitta e kapha são três tipos de características elementares e têm mais sete combinações diferentes (vata-pitta, pitta-vata, vata-kapha, kapha-vata, pitta-kapha, kapha-pitta, vata-pitta-kapha). Se tivermos uma natureza predominantemente pitta, então somos do tipo pitta. Se nos identificarmos do mesmo modo com as características de vata e pitta, então somos a combinação vata-pitta. No entanto, mesmo com o tipo combinado, uma característica é sempre mais dominante do que a outra. Um equilíbrio semelhante entre vata-pitta-kapha, é muito raro. Por exemplo, se alguém com uma natureza vata dominante, começa a mostrar sinais de doença, é principalmente porque o seu dosha vata está exageradamente elevado. Uma quantidade excessiva

„Se nos conhecermos melhor, compreenderemos melhor os outros e o mundo à nossa volta.” – provérbio Ayurveda

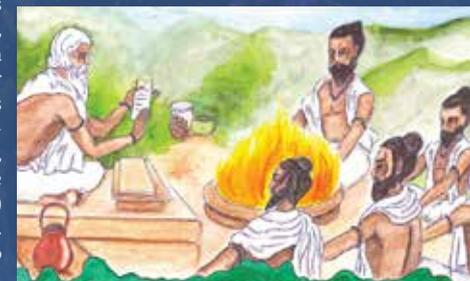
de qualquer um dos três doshas, resulta sempre em desequilíbrio mental e no funcionamento desadequado de alguns órgãos. A nossa tarefa é levar estas forças de vida de volta ao seu estado original de equilíbrio. Para uma vida saudável e equilibrada, é fundamental entender estes princípios psicossomáticos. Se nos tornarmos mais conscientes do seu impacto e efeito, conseguiremos evitar hábitos e paradigmas, que mais tarde poderão causar várias doenças.



A perspetiva Ayurvédica – Ayurveda representa uma abordagem de cura holística e simples. O seu objetivo é conhecer-se a si mesmo e revelar causas profundas que condicionam a nossa saúde. Tenta perceber o núcleo do problema e descobrir a causa primária da doença, quer tenha tido origem numa dieta inadequada, estilo de vida, marcas hereditárias, pensamentos negativos ou emocionais ou desequilíbrio energético. Permite-nos uma perspetiva mais ampla das condições, o que cria e afeta o nosso estado mental e físico. A prática Ayurvédica acima de tudo, apela à prevenção consciente e estilo de vida saudável, porque é sempre mais fácil curar uma doença nas suas fases iniciais, do que deixá-la desenvolver-se, resultando em danos nos tecidos. Setenta por cento das doenças, são originadas devido a uma dieta incorreta. Por esta razão, uma terapia ayurvédica bem sucedida, depende antes de mais, de uma dieta adequada, e também da nossa força de vontade de mudar alguns dos nossos hábitos e paradigmas atuais, pois são eles muitas vezes a causa dos problemas de saúde. Atitude certa, força de vontade sólida e determinação para enfrentar os nossos problemas de saúde, são o pilar do sucesso.

Abordagem Ayurvédica – Ayurveda entende o ser humano como um complexo de corpo, energia vital, mente e alma, indivisível e mutuamente interligado. Não se foca nos sintomas, mas sim nas causas de desequilíbrio psicossomático, que precedem todas as doenças. Um sintoma é entendido apenas como um sinal de aviso de que algo está errado com o corpo e de que um nível mais profundo de correção é necessário. Assim, de acordo com os princípios de estilo de vida saudável, a Ayurveda tenta restaurar o estado natural de harmonia no corpo humano, que se manifesta como saúde mental e física. Seguindo um programa de mudanças positivas, incluindo uma dieta adequada e o uso regular de ervas, é possível eliminar vários problemas de saúde e doenças persistentes como problemas de pele, problemas respiratórios, transtornos digestivos, enxaquecas, obesidade, problemas circulatórios e dificuldades ginecológicas. Outras doenças como na coluna vertebral, doenças nas articulações e músculos, insónia, cansaço e stress, também podem ser ultrapassados.

A causa da doença – A saúde é o estado ótimo do funcionamento harmonioso do corpo. Representa o equilíbrio entre os três princípios biológicos (vata, pitta, kapha), de acordo com a combinação original (vikrti), tecidos corporais e as suas funções, órgãos sensoriais, a mente e a consciência psíquica. Cada homem é dotado de uma quantidade suficiente de senso comum, de modo a distinguir entre o que é conveniente e inconveniente ou saudável e prejudicial à sua saúde. O corpo humano dá-nos todas as respostas necessárias, sob a forma de sinais, que cada um escuta ou não. Cada emoção é uma resposta bioquímica a um problema particular, que se encontra a um nível mais profundo abaixo da superfície. O comportamento e modos de um homem vulgar, são determinados pelos seus desejos e paixões, que residem na mente. Esta mente, habitualmente insiste na sua realização, apesar dos danos causados a nível físico e como tal, por vezes abusa do corpo para obter o que deseja. Por esta razão, muitas das doenças têm origem na mente, muito antes de se manifestarem a nível físico. Têm origem na mente inquieta, desequilibrada e indisciplinada, que está cheia de ideias erradas. Assim, o desejo é a essência da ignorância, que contém o sofrimento, a doença e a dor. Só depois desta fase é que o impulso primário se começa a manifestar a nível físico, devido à acumulação de um dos princípios vata-pitta-kapha, num local específico do sistema digestivo de acordo com o seu centro. Consequentemente, vai originar transtornos de nutrição e capacidade de regeneração nos sete tecidos corporais (dhatu) e seguidamente a perturbação de alguma da energia vital. Este desequilíbrio corporal e este desvio do seu equilíbrio natural, resulta em diferentes tipos de doenças.



O poder das ervas Ayurvédicas

A farmacologia Ayurveda – O reino das plantas está ligado ao sistema nervoso humano através dos nossos sentimentos, da percepção sensorial e da energia da vida. Cada erva, planta ou árvore, transmite o seu poder curativo, não só através da força dos seus extratos benéficos para a saúde, mas também sob a forma de luz ou qualidade cósmica do sattva. Através da fotossíntese, ocorre a transformação da energia da luz, com a assistência da água e do dióxido de carbono, em oxigénio e glucose, que são absolutamente indispensáveis para a existência da vida humana. As plantas contêm a energia da radiação solar e graças a isso, conseguem regenerar o nosso sistema nervoso, enquanto que ao mesmo tempo, aumentam a capacidade de recetividade psíquica. Por esta razão, os verdadeiros especialistas em ervas Ayurvédicas, são pessoas espiritualmente desenvolvidas, capazes de ouvir adequadamente as plantas, conseguindo usá-las convenientemente, de acordo com a lei cósmica.

As ervas e as especiarias, são a base não só da medicina Ayurvédica, mas também da moderna farmacologia ocidental. É graças ao conhecimento sobre os efeitos benéficos para a saúde de muitas destas plantas Ayurvédicas, que as companhias farmacêuticas desenvolveram preparações usadas na medicina contemporânea. É o caso por exemplo, da Rauwolfia serpentina, uma erva que foi usada durante séculos para reduzir a pressão sanguínea. Em 1931, a reserpina e a rescinnamina foram isoladas desta planta. Em 1945, foi desenvolvido o primeiro remédio alopático para a redução da pressão sanguínea. São muitos os exemplos deste tipo.

A Ayurveda reconhece as propriedades das ervas de acordo com os seis sabores (rasa) que através da nossa língua, atuam diretamente no sistema nervoso e no equilíbrio psicossomático dos três doshas. As ervas estão também divididas naquelas que têm um efeito quente e calmante no processo de digestão (virya), que está ligado com o metabolismo dos sete tecidos corporais (dhatu). Os sabores quentes (picante, ácido e salgado), aumentam o elemento fogo do pitta e sabores calmantes (amargo, adstringente e doce) reduzem-no naturalmente. As propriedades dos sabores das ervas são também classificadas pelos seus efeitos na fase final de assimilação no intestino grosso (vipaka). Excepto a de sabor básico, cada erva contém também um potencial terapêutico especial (prabhava), que inclui um tipo de ação farmacológica, psíquica e mental nos níveis mais profundos da consciência humana.



Coleção de ervas e o processo feito à mão – Um profundo conhecimento das ervas e especiarias, e das suas coleções, faz parte do quotidiano de muitos dos habitantes das áreas montanhosas, nas encostas dos Himalaias. Deste modo, a preparação dos chás de ervas, têm mantido o processo tradicional, onde as pessoas colhiam ervas raras que cresciam em zonas elevadas dos Himalaias. Isto ajudava-os a preparar bebidas regeneradoras e refrescantes, contribuindo para um sistema imunitário mais forte e saudável. Mesmo hoje em dia, muitas pessoas viajam pelas zonas remotas da montanha, para colher ervas selvagens e transporta-las para o vale, muitas vezes apenas com a ajuda dos seus iaque e cabras da montanha. Para a produção dos chás dos Himalaias, são usadas mais de 60 ervas Ayurvédicas, colhidas em grandes áreas dos Himalaias. As plantas são lavadas à mão, uma primeira vez e depois diferentes partes das ervas são processadas, como acontece com as raízes, caules, casca, folhas, flores, sementes e frutos. São posteriormente triturados em pequenas partes, para obter infusões eficazes e com as qualidades das misturas de ervas. Nesta fase, as ervas são pesadas e misturadas de acordo com as receitas Ayurvédicas originais.



„Apenas o silêncio do coração pode curar a doença da mente.“ – Sri Chinmoy

Os benefícios para a saúde das ervas Ayurvédicas

Desde há muitos séculos, as ervas dos Himalaias têm sido usadas para otimizar as funções mentais e corporais. Elas são o pilar da medicina ayurvédica tradicional, que as usa em várias combinações. Cada erva tem vários efeitos, pelo que a proporção exata de cada erva na mistura é muito importante, para fortalecer ou enfraquecer o seu efeito específico. As infusões Ayurvédicas dos Himalaias são uma combinação única destas ervas e das suas misturas tão benéficas, com efeitos comprovados ao longo do tempo. Otimizam a força mental e física, rejuvenescem os tecidos corporais, harmonizam os sistemas cardiovascular e linfático, acalmam o sistema nervoso e o trato respiratório e apoiam a digestão e o metabolismo. Também desintoxicam o corpo e estimulam a atividade cerebral e o sistema imunitário. Os seus efeitos específicos, quando usados regularmente, melhoram a nossa saúde mental e física. As legendas das infusões, contêm uma lista dos seus ingredientes, efeitos favoráveis, bem como das categorias e modo de ação de cada um.



Preparação e uso – As ervas dos Himalaias são tradicionalmente fervidas durante 3 a 5 minutos, no caso de serem usadas para melhorar as funções mentais e corporais. Este tipo de decoção tem efeitos mais fortes, um sabor mais suave e beneficia a digestão, permitindo uma assimilação adequada dos extratos das ervas dos Himalaias, que promovem a saúde. As infusões são bebidas como parte do nosso regime diário, durante o período de duração dos transtornos de saúde. Se fizer uma terapia à base de ervas, a infusão pode ser tomada por um período de 1 a 3 meses, de acordo com a dose diária indicada na respetiva etiqueta. Dê uma semana de descanso, após acabar cada caixa de infusão. Deixe ferver em fogo lento uma colher de chá da mistura de ervas (aprox 2g), durante 3-5 minutos ou verta 250ml de água a ferver e deixe em infusão durante 10 minutos.

Recomendamos o uso de, no máximo, dois tipos de infusões ao mesmo tempo. Para reduzir os sintomas de doenças comuns, podem trocar-se várias infusões num período diário ou semanal. Sendo este o caso, as infusões são bebidas separadamente com uma hora de intervalo entre cada uma. Quando tomadas como prevenção, estimulante ou de apoio, a infusão de ervas é suficiente por um período ilimitado de uso. Para um efeito mais eficaz na saúde, as infusões tomam-se quentes antes de comer. O sabor específico de cada infusão faz parte do seu efeito terapêutico e corresponde às propriedades da saúde ayurvédica dos seis sabores. Portanto, não se recomenda qualquer tipo de adoçante.

Médico Ayurveda – As misturas de ervas, foram preparadas sob um controlo rigoroso do médico Ayurvédico do Nepal Dr. Ka Dev Jha, que estudou na Universidade estatal de Medicina Ayurvédica em Patna e na Faculdade de Medicina na Universidade de Benaras. Durante os anos sessenta, esteve ao serviço do Ministério da Saúde do Nepal, e em 1971-1997, trabalhou no hospital da faculdade da antiga Universidade Ayurvédica, Nara Devi, no Nepal. Cooperou e consulta atualmente com muitas companhias médicas Ayurvédicas.



A sabedoria e conhecimentos Ayurvédicos tradicionais sobre os segredos da vida, têm sido transmitidos de geração em geração por professores iniciados. Isto tem sido feito como uma forma de servir a todos os que procuram uma realização interior da integridade indivisível, entre a existência física e espiritual de um ser humano. Com base nesta compreensão, a vida de cada um torna-se mais rica e mais significativa. Se nos compreendermos melhor, então vamos também compreender melhor os outros e o mundo à nossa volta. E assim descobrimos a simplicidade, a beleza e um fluxo interior de vida, que nos trará mais alegria, harmonia e segurança às nossas atividades diárias.

A Everest Ayurveda s.r.o. – É uma companhia Checa-Eslovaca-Nepalesa que difunde a mensagem da medicina Ayurvédica, um estilo de vida saudável, o uso das ervas dos Himalaias e a dimensão interior dos seres humanos de acordo com a tradição indiana. A companhia foi fundada em 2004 na República Checa e Eslovaca, em cooperação com o Médico Ayurvédico Nepalês Ka Dev Jha. Os produtos tradicionais ayurvédicos do Nepal e Índia, são os principais produtos de importação, exportação e atividades grossistas. A Everest Ayurveda fica localizada na República Checa com sede em Praga, filial na Eslováquia, Banská Bystrica e produção de suplementos de ervas no Nepal com residência em Catmandu.

A Qualidade Ayurvédica

Rotulagem dos Produtos – Todas as nossas preparações de ervas foram recentemente reconhecidas com três marcas de qualidade de acordo com o método de processamento, o que nos garante sob o ponto de vista da Ayurveda como produtor. Descubra o que cada rótulo significa e em que produtos pode encontrá-lo.

A Ayurveda, ou a ciência da vida e longevidade, é baseada num profundo conhecimento da natureza e das suas leis, o que ajudou os primeiros estudiosos Ayurvédicos da Índia antiga, a compreenderem a sabedoria simples: todas as ervas que nos rodeiam são boas para a saúde humana. Com o processamento manual tradicional e a colheita na natureza pura, as ervas Ayurvédicas mantêm os seus comprovados efeitos seculares. As suas combinações corretas juntamente com a prática dos princípios naturais de um estilo de vida saudável, de acordo com a nossa constituição individual, fortalecem e restauram a saúde global do corpo.

Ayurveda Autêntica & Ervas dos Himalaias – Irá encontrar este logotipo em todos os 57 tipos de Infusões Ayurvédicas. A nossa produção familiar de infusões de ervas no Nepal faz o processamento de ervas Ayurvédicas de um modo muito tradicional. As ervas são recolhidas na natureza selvagem numa vasta área do oeste, sul e nordeste do Nepal. Algumas plantas são colhidas nas altitudes mais elevadas dos Himalaias e outras são colhidas de acordo com a tradição de gerações familiares em pequenos campos no sopé dos Himalaias; aqui, devido à estação regular das monções, há humidade suficiente, que juntamente com o clima subtropical e solo fértil oferecem condições ideais para a agricultura naturalmente biológica. Após a secagem cuidadosa das ervas ao sol, ocorre o processo de limpeza, e só depois as partes das plantas trituradas individualmente (flores, frutos, sementes, caules, folhas, cascas, rizomas e raízes), são misturadas de acordo com as receitas Ayurvédicas. Todo o processo de preparação das infusões de ervas ocorre de forma totalmente tradicional, apenas baseado no processamento manual, sem qualquer equipamento mecânico. Com base nesta abordagem, que anda de mãos dadas com a harmonia da natureza e o ritmo de vida local, cada erva retém não apenas os seus extratos saudáveis, mas também a sua potência curativa, que é designada por *prabhava* na Ayurveda.

O novo logotipo „Ayurveda Autêntica–Ervas dos Himalaias” garante que uma chávena de qualquer infusão que faça, contém ervas Ayurvédicas colhidas num solo saudável, na natureza pura e processadas pela população local ao pé dos Himalaias.



„Quando fazemos infusões, não pensamos que estamos a fazer um produto, mas simplesmente o fazemos com a sensação de que estamos a preparar uma refeição para toda a família na cozinha.” - Suresh Kumar Sah, Ph.D. (Gestor de Produção das Ervas do Everest Ayurveda, Nepal)



Ayurveda Autêntica & 100 % Natural

– Irá encontrar este logotipo nos nossos Elixíres Nutritivos e Purificantes de Ervas, bem como nas Frutas Ayurvédicas. Isto significa que todos os ingredientes utilizados nos produtos assim rotulados provêm de produtores locais, de fontes puramente naturais e são preparados à maneira tradicional Ayurvédica.

A preparação de elixires de ervas, ou avalehas, ocorre exatamente como a sua preparação é descrita nos textos clássicos Ayurvédicos. Baseiam-se na, altamente apreciada fruta Ayurvédica Amla ou Amalaki, que contém uma elevada quantidade de antioxidantes e vitamina C. A Amla ou Amalaki vem de pequenos produtores, que a colhem à mão das árvores de *Embilica officinalis*, nas regiões de Rajasthan e Gujarat, onde nasce naturalmente. A fruta Amla é inicialmente imersa num banho de água quente para separar a sua polpa nutritiva do caroço. De seguida, é preparada uma decoção de ervas a partir de uma mistura das partes individuais de dezenas de plantas, que é então misturada com a polpa mole da fruta Amla. No processo seguinte de aquecimento, o excesso de água evapora permanecendo apenas uma consistência na forma de geleia de ervas na fase final. Em essência, é a base de um elixir de ervas tonificante chamado Chyawanprash, que regenera os tecidos corporais e fortalece o sistema imunitário. A pesquisa científica moderna mostrou que a Amla tem uma capacidade de retenção extremamente alta. Consegue reter 95% dos seus nutrientes, incluindo vitamina C, independentemente do processo de tratamento.



Qualidade RAW & 100 % Natural – Este rótulo está na nova gama das nossas bebidas quentes Ayurvédicas. O pó finamente moído da fruta Amla Ayurvédica juntamente com outros tipos de superalimentos saudáveis é preparado até uma temperatura máxima de 45 °C, pelo que podemos garantir a sua qualidade RAW.

A Amla recém-colhida é seca ao sol por pessoas locais, que a espalham nos telhados planos das suas casas. Em seguida, é finamente moída e misturada com pó moído puro de onze outros ingredientes, como ashwagandha, shatavari, curcuma, gengibre, moringa, cevada jovem, espirulina, rosa e lótus, que são cultivados de forma completamente biológica nos vastos jardins da nossa produção em Gujarat, Índia. A Shilajit-mumji, que também misturamos com amalaki, provém da parte indiana dos Himalaias nas áreas de Himachal Pradesh e Uttarakhand, onde é recolhido de paredes rochosas sob a forma de um sedimento de qualidade, composto por uma mistura natural de substâncias orgânicas e inorgânicas, ricas em vitaminas, minerais e oligoelementos.



Infusões Ayurvédicas para os doshas

A mistura tradicional das ervas dos Himalaias, provaram durante séculos, os seus benefícios na saúde em geral e na condição mental de cada indivíduo, de acordo com as características da sua constituição e da combinação individual das 3 energias biológicas (doshas) – vata, pitta e kapha. Para descobrir o seu biotipo individual de acordo com o Ayurveda, preencha o teste sobre os Doshas em www.everest-ayurveda.pt/teste-dos-doshas.

VATA TEA – Relaxamento & bem-estar mental

- ✓ *Withania somnifera* aumenta o equilíbrio mental
- ✓ Ajuda a libertar a tensão e a rigidez
- ✓ Promove o relaxamento mental e um bom sono
- ✓ Reduz as sensações de nervosismo, ansiedade e medo
- ✓ *Valeriana officinalis* acalma uma mente agitada
- ✓ Apoia o relaxamento geral do sistema nervoso
- ✓ *Zingiber officinale* aumenta a energia e vitalidade do corpo
- ✓ Fortalece o sistema cardiovascular
- ✓ *Elettaria cardamomum* beneficia a digestão e a atividade gástrica
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* promove um ótimo funcionamento do trato digestivo

Vata apoia a atividade mental e física, a circulação sanguínea, os sistemas linfático e nervoso e o trato respiratório. Proporciona uma sensação de alívio e relaxamento. A mistura das ervas dos Himalaias usada, é uma mistura tradicional que tem efeitos benéficos comprovados ao longo dos séculos, na saúde em geral e na condição mental das pessoas com predominância das seguintes características:

- ✓ Magras
- ✓ Sensibilidade ao frio
- ✓ Pele seca e circulação sanguínea insuficiente nos membros
- ✓ Ativas, energéticas, cheias de expediente, impulsivas e cheias de vida
- ✓ Falam rapidamente e gesticulam com as mãos
- ✓ Pessoas criativas e sensíveis com boa intuição
- ✓ Tendência para indecisão, nervosismo, ansiedade e tensas
- ✓ Mostrando sinais de falta de vontade e de memória a curto termo
- ✓ Capazes de trabalho duro
- ✓ Sentem tensão e insónia quando trabalham demais

O tipo Vata deve evitar a tensão psicológica, trabalhar até tarde da noite, exposição ao frio e gelo, comida crua e bebidas frias, álcool e fumar. É bom limitar o trabalho no computador, televisão e carga de trabalho excessiva. Os desportos aconselhados incluem yoga, tai-chi e dança fitness, jogging, andar de bicicleta e caminhadas. Bom para recuperar o equilíbrio: sol, ambientes quentes, paz, descanso suficiente, comida quente, nutritiva, ligeiramente picante e gordurosa, relaxamento regular e 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 – Calma & equilíbrio

- ✓ *Mentha arvensis* regula a sensação do calor interno do corpo
- ✓ *Foeniculum vulgare* melhora a digestão e a excreção
- ✓ *Coriandrum sativum* beneficia a atividade gastrointestinal
- ✓ *Tinospora cordifolia* melhora o funcionamento do fígado e do sistema imunitário
- ✓ *Santalum album* promove a purificação do sangue
- ✓ Favorece o aspeto e qualidade da pele
- ✓ Promove o equilíbrio emocional e harmoniza o sistema nervoso
- ✓ *Asparagus racemosus* acalma a raiva, irritação e stress
- ✓ *Centella asiatica* ajuda a manter um sistema nervoso equilibrado



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

Pitta ajuda na digestão, metabolismo e o fígado, regula a temperatura do corpo, regenera a pele e estimula a atividade cerebral. Traz uma sensação de calma e equilíbrio. A mistura das ervas dos Himalaias usada, é uma mistura tradicional que tem efeitos benéficos comprovados ao longo dos séculos, na saúde em geral e na condição mental das pessoas com predominância das seguintes características:

- ✓ Estatura média
- ✓ Aversão ao verão quente e à luz direta do sol
- ✓ Transpira rápida e facilmente
- ✓ Pele gordurosa, com vermelhidão e sardas
- ✓ Racional, pragmático e competitivo
- ✓ Bom senso, pensamento penetrante e força de vontade
- ✓ Tipo de líderes que gostam de discussão e atrair atenções
- ✓ Tendência a serem coléricos, irritáveis e impacientes quando sob pressão
- ✓ Bons oradores e organizadores responsáveis
- ✓ Irritam-se facilmente e podem criticar os outros de um modo desagradável

O tipo Pitta deve usar óleos e cremes para proteger a pele, evitar a luz direta do sol e temperaturas elevadas, fumar, drogas e álcool. Deve evitar as refeições gordurosas, pesadas, salgadas e picantes. Evitar comer demais e comer porções pequenas várias vezes por dia. Os desportos aconselhados incluem corrida, esquiar, escalada, caminhada e desportos competitivos. Bom para recuperar o equilíbrio: comida e bebidas frias, alternar a atividade e relaxamento, tomar líquidos suficientes.

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

KAPHA TEA – Estimulação & vitalidade

- ✓ *Zingiber officinale* ajuda a rejuvenescer e estimular o corpo
- ✓ *Centella asiatica* elimina o cansaço e a sonolência
- ✓ Otimiza a força mental durante a depressão e a debilidade generalizada
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* tem um efeito positivo na frescura física e na boa forma
- ✓ *Syzygium aromaticum* apoia o funcionamento do sistema cardiovascular
- ✓ *Terminalia bellirica* beneficia os níveis normais de colesterol
- ✓ *Ocimum sanctum* beneficia o trato respiratório
- ✓ *Piper nigrum* ajuda a desimpedir as vias respiratórias

Kapha melhora a resistência e a imunidade do corpo, a vitalidade corporal, as articulações e a condição física em geral. Traz estimulação e frescura. A mistura das ervas dos Himalaias usada, é uma mistura tradicional que tem efeitos benéficos comprovados ao longo dos séculos, na saúde em geral e na condição mental das pessoas com predominância das seguintes características:

- ✓ Bastante corpulentos
- ✓ Ganham peso facilmente
- ✓ Aversão à humidade e à chuva
- ✓ Pele suave e espessa
- ✓ Amigáveis, calmos e pacíficos
- ✓ Boa memória e com tendência a serem persistentes nas suas ações
- ✓ Fiáveis, pacientes, estáveis e tolerantes
- ✓ Sentem desconforto ao mudar hábitos e preferem ficar num mesmo local
- ✓ Ponderado e lentos a atuar
- ✓ Bom a cooperar

O tipo Kapha deve evitar refeições pesadas, gordurosas e estufadas e deve focar-se numa dieta picante, amarga e adstringente. É aconselhável reduzir o sono excessivo, comer demasiado e o consumo de laticínios. Os desportos aconselhados incluem corrida de longa distância, canoagem, musculação e levantamento de pesos. Bom para restaurar o equilíbrio: comida leve e quente, trabalho físico e exercício regular, mudanças frequentes e atividades diárias variadas.

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

Infusões Ayurvédicas dos Himalaias

„Para cada doença, cresceu uma erva, por isso não existe erva que não seja para uma doença.“ – provérbio Ayurveda

As ervas dos Himalaias têm sido utilizadas há muitos séculos, para otimizar as funções físicas e mentais do corpo. Representam a essência da medicina Ayurvédica tradicional que as usa em múltiplas combinações.

* Trato digestivo

SHUNTHI – Estômago & intestinos

- ✓ *Terminalia chebula* otimiza as funções do trato gastrointestinal
- ✓ Promove a imunidade geral da flora intestinal
- ✓ *Terminalia bellirica* beneficia a digestão e o peristaltismo intestinal
- ✓ Promove uma evacuação regular
- ✓ *Emblica officinalis* harmoniza as funções do trato digestivo
- ✓ *Zingiber officinale* atua como antioxidante e melhora a digestão

Categorias: desordens gástricas, indigestão, gastrite, cólicas abdominais, colites intestinais, parasitas intestinais, obstipação e flatulência

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

GUDUCHI – Digestão & apetite

- ✓ *Elettaria cardamomum* suaviza o trato digestivo
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ajuda a manter o ótimo funcionamento do sistema digestivo
- ✓ Tem efeitos benéficos em irritações do estômago e restaura o apetite
- ✓ *Tinospora cordifolia* fortalece a imunidade do corpo
- ✓ Harmoniza o metabolismo e revitaliza os tecidos corporais

Categorias: náuseas, vômitos, acidez gástrica, azia, diarreia e gastroenterite

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

TRIPHALA – Purificação & desintoxicação

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* melhora o funcionamento do trato digestivo de pessoas sensíveis
- ✓ *Terminalia chebula* promove a purificação do trato gastrointestinal
- ✓ *Terminalia bellirica* ajuda a digestão e o peristaltismo intestinal
- ✓ *Emblica officinalis* harmoniza a atividade do trato gastrointestinal
- ✓ Promove a imunidade da flora intestinal
- ✓ *Curcuma longa* mantém a digestão saudável e agradável

Categorias: desintoxicação, transtornos digestivos e intestinais crônicos, doença de Crohn, irritação gástrica, hiperatividade gástrica, úlceras, inflamações, infeções, diarreia, náuseas

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



Dose recomendada:
3-4 chávenas por dia

KALAMEGHA – Fígado & vesícula biliar

- ✓ *Andrographis paniculata* ajuda na purificação geral e desintoxicação do corpo
- ✓ Otimiza a função do fígado durante stress excessivo
- ✓ *Curcuma longa* aumenta a proteção anti-inflamatória do fígado
- ✓ *Terminalia arjuna* ajuda o normal funcionamento do fígado
- ✓ *Tinospora cordifolia* fortalece o sistema imunitário

Categorias: fígado, vesícula, cálculos biliares, desintoxicação, metabolismo, inflamações, infeções, hepatite, cirrose

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

PACHAKA – Cessação tabágica & abstinência

- ✓ *Coriandrum sativum* promove uma boa digestão e acalma os sintomas de abstinência
- ✓ Mantém uma atividade adequada das funções gastrointestinais
- ✓ *Punica granatum* beneficia as funções do sistema cardiovascular
- ✓ Auxilia na abstinência de substâncias aditivas
- ✓ *Elettaria cardamomum* auxilia uma boa digestão e o sistema nervoso

Categorias: abstinência, tabagismo, álcool, drogas, sintomas de abstinência, náuseas, transtornos digestivos, úlceras gástricas, acidez gástrica e azia

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

KARAVI – Intolerâncias alimentares & digestão sensível

- ✓ *Glycyrrhiza glabra* promove uma boa digestão em pessoas sensíveis e suscetíveis a alergias
- ✓ *Curcuma longa* beneficia a atividade gastrointestinal
- ✓ *Foeniculum vulgare* promove a digestão e a sua purificação
- ✓ *Terminalia chebula* beneficia as funções gastrointestinais
- ✓ *Terminalia bellirica* promove uma boa digestão e o peristaltismo intestinal
- ✓ *Emblica officinalis* harmoniza o trato digestivo

Categorias: alergias alimentares (glúten, farinha de trigo, soja, feijões, leite, ovos, tomates, aipo, espinafres, maçãs, damascos, pêssegos, morangos, nozes, etc.), desintoxicação do trato digestivo, erupções cutâneas, eczema, urticária

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*



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

KANTAKARI – Dentes & gengivas

- ✓ *Syzygium aromaticum* promove a proteção dos dentes
- ✓ *Curcuma longa* ajuda na inflamação das gengivas
- ✓ Auxilia a desinfeção da cavidade bucal
- ✓ *Terminalia chebula* acalma os nervos cranianos irritados
- ✓ *Terminalia bellirica* atua como antioxidante e fortalece o sistema imunitário

Categorias: dentes, gengivas, periodontite, placa, alteração do esmalte, hálito fresco

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

* Vias respiratórias

TULSI – Garganta & brônquios

- ✓ *Ocimum sanctum* beneficia o trato respiratório e alivia as vias respiratórias
- ✓ *Inula helenium* tem um efeito calmante na zona da garganta
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* mantém o ótimo funcionamento do trato respiratório
- ✓ *Piper longum* mantém a saúde geral do sistema respiratório
- ✓ *Zingiber officinale* restaura a imunidade natural do corpo

Categorias: constipações, dor e inflamação de garganta, pneumonia e asma

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



Dose recomendada:
4-5 chávenas por dia

Infusões Ayurvédicas dos Himalaias

„Tolo é o médico que despreza o conhecimento adquirido pelos antigos.“

—Hipócrates

DALCHINI – Vias respiratórias & cavidade nasal

- ✓ *Ocimum sanctum* beneficia a desobstrução dos seios nasais
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ajuda a manter uma respiração confortável
- ✓ Promove a limpeza das vias aéreas superiores
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* beneficia o trato respiratório
- ✓ Adequado para desobstrução dos seios nasais por inalação

Categorias: constipação, febre do feno, alergia nasal, espirros, irritação ocular, sinusite, nasofaringite

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

KATPHALA – Temperatura corporal & fadiga

- ✓ *Inula helenium* tem um efeito calmante na garganta e vias aéreas superiores
- ✓ *Piper nigrum* ajuda a manter as vias respiratórias livres
- ✓ *Ocimum sanctum* beneficia o trato respiratório
- ✓ Promove a expetoração e regula a temperatura corporal
- ✓ *Emblica officinalis* ativa o sistema imunitário
- ✓ *Zingiber officinale* apoia na resistência corporal

Categorias: sintomas de gripe, temperatura corporal elevada, bronquite, amigdalite, glândulas linfáticas inflamadas

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

PRANA – Vitalidade & energia vital

- ✓ *Zingiber officinale* repõe a energia vital e promove a vitalidade do corpo
- ✓ *Inula helenium* tem um efeito calmante na garganta e no trato respiratório
- ✓ *Piper nigrum* ajuda a aliviar as vias respiratórias
- ✓ Melhora a resistência do sistema nervoso
- ✓ *Cinnamomum camphora* ajuda a circulação sanguínea e as funções do sistema vascular

Categorias: tosse, afonia, cordas vocais, secreções, dispneia, asma, bronquite, pneumonia, irritação, enxaqueca

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

UDANA – Desempenho físico

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* promove a força física e restaura o rendimento corporal
- ✓ *Zingiber officinale* estimula a criatividade durante o cansaço, a fraqueza e esgotamento
- ✓ Reforça a força de vontade e a determinação
- ✓ *Piper nigrum* alivia as vias respiratórias

Categorias: cansaço crónico, debilidade, esgotamento, depressão, perda de energia, gagueira, vias respiratórias, regeneração e convalescença

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

* Sistema circulatório

ARJUNA – Atividade cardíaca

- ✓ *Terminalia arjuna* beneficia a atividade cardíaca
- ✓ Ajuda a manter as funções normais do coração
- ✓ Auxilia a atividade do sistema cardiovascular
- ✓ *Tinospora cordifolia* melhora a capacidade de lidar com o stress
- ✓ Harmoniza o sistema neuroendócrino
- ✓ Têm um efeito benéfico durante stress, cansaço e fraqueza física

Categorias: fraqueza cardíaca, alterações do ritmo cardíaco, pericardites, dispneia e funções do sistema circulatório

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

VYANA – Circulação sanguínea

- ✓ *Centella asiatica* ajuda a manter normal a circulação sanguínea
- ✓ Melhora a circulação periférica
- ✓ Harmoniza o sistema cardiovascular e as suas funções
- ✓ *Punica granatum* fortalece a circulação sanguínea e otimiza a permeabilidade dos vasos
- ✓ Os anti-oxidantes da romã reforçam a proteção das células e das funções cardiovasculares

Categorias: funções do sistema circulatório, ritmo cardíaco, permeabilidade vascular, aporte sanguíneo aos tecidos, doença periférica arterial, vaso depressão e síndrome de Raynaud

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

ABHAYA – Sistema vascular & elasticidade vascular

- ✓ *Centella asiatica* ajuda a manter a circulação normal do sangue nas veias
- ✓ Recomendado em caso de sentir de pernas pesadas
- ✓ Promove as funções dos vasos sanguíneos e otimiza a sua elasticidade
- ✓ *Valeriana officinalis* beneficia a pressão sanguínea
- ✓ *Terminalia bellirica* promove níveis normais de colesterol
- ✓ *Terminalia arjuna* mantém saudável o sistema cardiovascular

Categorias: aterosclerose, veias varicosas, úlceras nas pernas, funções do sistema circulatório, pressão sanguínea, colesterol, coagulação excessiva do sangue, prevenção-trombose, embolismo, enfarte e ataque cardíaco

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

SARPAGANDHA – Regularização da pressão arterial

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ajuda a manter a pressão sanguínea normal
- ✓ Promove o relaxamento do sistema nervoso
- ✓ Alivia o stress e a tensão mental
- ✓ *Centella asiatica* melhora as funções cardiovasculares
- ✓ Melhora o sistema vascular e o equilíbrio mental

Categorias: pressão sanguínea elevada, tensão, distração, stress e sintomas neuróticos

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

MARICHA – Estímulo da pressão arterial

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ajuda a manter o nível normal da pressão sanguínea
- ✓ *Ocimum sanctum* apoia a atividade cardíaca e a vitalidade corporal
- ✓ *Zingiber officinale* revigora o corpo durante o cansaço e a fraqueza
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* beneficia o funcionamento do trato digestivo
- ✓ *Withania somnifera* fortalece o equilíbrio mental durante a tensão nervosa e o stress

Categorias: pressão sanguínea baixa, desmaio, enjoo, funcionamento do sistema circulatório, circulação sanguínea

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Infusões Ayurvédicas dos Himalaias

RANJAKA – Ferro & qualidade do sangue

- ✓ *Terminalia arjuna* otimiza as funções do fígado e as suas atividades metabólicas
- ✓ Auxilia na formação de células sanguíneas
- ✓ Auxilia a reciclagem do ferro na circulação sanguínea
- ✓ *Valeriana officinalis* beneficia as funções cardiovasculares
- ✓ Diminui o cansaço e o esgotamento
- ✓ *Zingiber officinale* estimula o sistema imunitário e as funções cardíacas

Categorias: anemia, falta de ferro, fígado, baço, sistema imunitário, funções do sistema cardiovascular, cansaço crónico, fraqueza, tonturas e zumbidos

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

NAGARA – Sistema linfático & imunidade

- ✓ *Andrographis paniculata* apoia a circulação normal da linfa
- ✓ Melhora as funções do sistema circulatório e linfático
- ✓ Estimula a função do fígado e a produção de anticorpos
- ✓ *Zingiber officinale* ativa a imunidade natural do corpo
- ✓ Fortalece a atividade do sistema linfático e atua como anti-inflamatório
- ✓ *Tinospora cordifolia* estimula o sistema imunitário
- ✓ *Foeniculum vulgare* promove a purificação e desintoxicação geral do corpo

Categorias: sistema linfático e imune, sintomas gripais, desintoxicação, circulação linfática, inflamação e inchaço dos nódulos linfáticos, celulite

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

* Tecido da pele

NIMBA – Cuidados com a pele

- ✓ *Curcuma longa* ajuda a manter uma boa constituição
- ✓ Tem um efeito anti-inflamatório e otimiza a função do fígado
- ✓ *Piper nigrum* beneficia a circulação sanguínea e a pureza da pele
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* torna a pele mais macia e saudável
- ✓ *Tinospora cordifolia* ajuda no rejuvenescimento do tecido da pele

Categorias: pele, acne, herpes, eczema, inflamações e infeções da pele, infeções fúngicas, secreções vaginais, hemorroidas e nas fases iniciais de terapia oncológica

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

BHRINGARAJ – Cuidados do cabelo

- ✓ *Curcuma longa* ajuda a manter o cabelo e a pele em boas condições
- ✓ Promove um ótimo funcionamento do fígado
- ✓ *Centella asiatica* ajuda na circulação periférica e fornecimento de sangue à pele
- ✓ *Terminalia bellirica* beneficia o funcionamento do trato digestivo
- ✓ Fortalece as funções do fígado e o sistema imunitário

Categorias: cabelo, crescimento, grisalho, perda de cabelo, fortalecimento do cabelo, pele seca, caspa, comichão, psoríase

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

GAURI – Imunidade antifúngica

- ✓ *Curcuma longa* ajuda na remoção de toxinas da corrente sanguínea
- ✓ Previne inflamações nos órgãos do corpo
- ✓ *Santalum album* melhora a purificação do sangue e as boas condições da pele
- ✓ *Cinnamomum casia* regula os níveis normais de açúcar no sangue
- ✓ *Foeniculum vulgare* beneficia a purificação dos sistemas digestivo e excretório
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece o sistema imunitário

Categorias: candidíase, micoses, herpes, aftas, hemorroidas, sistema imunitário, fadiga crónica, falta de energia e exaustão

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

HARIDRA – Regeneração da pele

- ✓ *Terminalia chebula* como antioxidante otimiza as condições da pele
- ✓ *Curcuma longa* tem um efeito anti-inflamatório e ajuda a remover toxinas
- ✓ *Santalum album* promove a purificação do sangue e a aparência normal da pele
- ✓ Fortalece o sistema imunitário e regula a temperatura corporal

Categorias: reabilitação pós-operatória, recuperação da pele, antisséptico, infeções e inflamações da pele

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

VIDANGA – Perda de peso

- ✓ *Gymnema sylvestre* ajuda a regular o peso corporal
- ✓ Beneficia o ótimo funcionamento do metabolismo dos açúcares e gorduras
- ✓ *Inula helenium* reduz o apetite e promove a eliminação da água
- ✓ *Curcuma longa* melhora as funções do fígado e a perda de gordura

Categorias: excesso de peso corporal, dieta de emagrecimento

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



Dose recomendada:
3-4 chávenas por dia

JAIPHAL – Antioxidante & rejuvenescimento

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* atua como antioxidante para a proteção das células
- ✓ Apoia as funções cardiovasculares
- ✓ Promove níveis normais de colesterol
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece o sistema imunitário
- ✓ *Withania somnifera* melhora a vitalidade mental e corporal
- ✓ *Centella asiatica* ajuda a manter a atividade das funções cerebrais

Categorias: antioxidante, proteção das estruturas celulares e dos tecidos corporais, sistema imunitário e cardiovascular, longevidade, stress, envelhecimento, rugas, juventude, vitalidade

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*



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

* Sistema músculo esquelético

GOKSHURA – Relaxamento dos músculos das costas

- ✓ *Tribulus terrestris* alivia a tensão e a rigidez muscular
- ✓ *Withania somnifera* promove o relaxamento geral do sistema musculoesquelético
- ✓ Aumenta a mobilidade dos músculos das costas
- ✓ Promove ótima forma física e mental
- ✓ *Zingiber officinale* restaura a energia e vitalidade do corpo
- ✓ *Asparagus racemosus* ajuda no alívio do stress e da tensão muscular

Categorias: lombar, coluna torácica e cervical, rigidez muscular, espasmos, hérnia de disco, ciática – inflamação do nervo lombar

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

SLESAKA – Mobilidade articular

- ✓ *Tinospora cordifolia* otimiza as funções das articulações
- ✓ Melhora a nutrição e regeneração das cartilagens
- ✓ Fortalece a resistência global do sistema músculo esquelético
- ✓ *Cinnamomum cassia* beneficia a mobilidade das articulações
- ✓ *Mentha arvensis* ajuda no alívio da rigidez muscular e das articulações

Categorias: articulações, cartilagens, ligamentos, rigidez, artrite, reumatismo, artroses, inchaço nas articulações

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

SHALARI – Ácido úrico & articulações

- ✓ *Tinospora cordifolia* apoia a atividade das articulações
- ✓ Ajuda a otimizar as funções do sistema urinário
- ✓ *Terminalia chebula* beneficia o metabolismo urinário
- ✓ Regula os níveis de urina e de ácido úrico
- ✓ *Tribulus terrestris* beneficia o funcionamento do trato urinário

Categorias: gota, inflamação das articulações, inchaço, artrite, obesidade, alcoolismo

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

KUDZU – Músculos & fitness

- ✓ *Tribulus terrestris* ajuda a fortalecer os músculos
- ✓ Ajuda no tônus muscular
- ✓ *Withania somnifera* gera massa muscular
- ✓ Atua como estimulante e fonte de energia
- ✓ *Tinospora cordifolia* dá resistência e estrutura ao corpo

Categorias: músculos, energia, estrutura corporal, boa forma física, regeneração

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

* Sistema nervoso

BRAHMI – Memória & atividade cerebral

- ✓ *Centella asiatica* estimula a atividade cerebral
- ✓ Refresca a mente e melhora a memória
- ✓ Melhora o estado de alerta e a capacidade de concentração
- ✓ *Withania somnifera* vigoriza o corpo e elimina o cansaço
- ✓ Aumenta a resistência ao stress
- ✓ Ajuda a manter o equilíbrio mental

Categorias: atividade cerebral, memória, concentração, aprendizagem a alerta

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

GOTU KOLA – Envelhecimento & funções cognitivas

- ✓ *Centella asiatica* estimula as funções do cérebro e ajuda na reflexão
- ✓ Promove boa memória e a capacidade de concentração
- ✓ Ajuda a atividade normal das funções cognitivas, racionais e intelectuais
- ✓ *Withania somnifera* fortalece o organismo durante fraqueza mental e psíquica
- ✓ Ajuda a reduzir os sintomas negativos do envelhecimento
- ✓ *Nardostachys jatamansi* promove o relaxamento do sistema nervoso

Categorias: degeneração das funções cerebrais, transtornos de memória, desorientação, demência, doença de Alzheimer

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

„A saúde é um bem, que não conhecemos, até a perdermos.“

— provérbio latino

RAJANI – Sistema nervoso & coordenação

- ✓ *Nardostachys jatamansi* ajuda a manter alerta o sistema nervoso
- ✓ Tem um efeito calmante na mente e promove o relaxamento mental
- ✓ *Centella asiatica* ajuda as funções cognitivas, racionais e intelectuais
- ✓ *Withania somnifera* restaura o equilíbrio mental
- ✓ Reduz a excitação do corpo
- ✓ Beneficia o relaxamento do sistema nervoso e o tecido muscular

Categorias: transtornos neurológicos e do cérebro, depressão, desequilíbrio mental, doença de Parkinson

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

JATAMANSI – Stress & equilíbrio mental

- ✓ *Nardostachys jatamansi* promove relaxamento psíquico e equilíbrio mental
- ✓ *Centella asiatica* estimula a atividade cerebral
- ✓ *Withania somnifera* melhora a resistência do corpo e a capacidade para gerir o stress
- ✓ *Valeriana officinalis* acalma o sistema nervoso
- ✓ *Asparagus racemosus* acalma e otimiza o estado mental

Categorias: transtornos psíquicos, stress, depressão, neurose, fobia, depressão maníaca, histeria, epilepsia

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

ASHWAGANDHA – Sono & regeneração

- ✓ *Valeriana officinalis* ajuda a promover o sono
- ✓ Traz uma calma geral, bom descanso e um sono natural
- ✓ *Withania somnifera* promove o relaxamento físico e mental
- ✓ Alivia durante stress mental e angústia nervosa
- ✓ Apoia a vitalidade corporal em caso de fraqueza, cansaço e exaustão

Categorias: insónia, agitação, angústia nervosa, sobrecarga, trabalho excessivo, exaustão

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

ALOCHAKA – Olhos & visão

- ✓ *Mentha arvensis* melhora a qualidade da visão
- ✓ Fortalece as funções oculares e refresca os músculos oculares
- ✓ *Centella asiatica* melhora a atividade cerebral e as funções cognitivas
- ✓ *Withania somnifera* estimula o corpo durante a fadiga e a perda de concentração

Categorias: olhos, fadiga, vermelhidão, comichão, pressão, transtornos das funções oculares, conjuntivites, neurites óticas, infeções bacterianas, glaucoma e cataratas

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

* Sistema excretor

VARUNA – Rins & trato urinário

- ✓ *Tribulus terrestris* beneficia o funcionamento normal do sistema urinário
- ✓ *Apium graveolens* otimiza o funcionamento dos rins e do sistema excretório
- ✓ *Tinospora cordifolia* melhora o funcionamento do trato urinário
- ✓ Ajuda a manter um sistema urinário saudável

Categorias: rins, cálculos urinários, inflamações e infeções dos órgãos excretórios, próstata dilatada e impotência

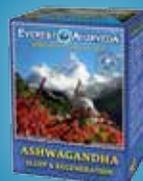
Ingredientes: *tribulus terrestris*, *santalum album*, *cucurbita pepo*, *foeniculum vulgare*, *tinospora cordifolia*



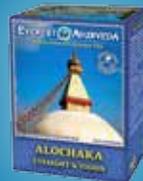
Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

Infusões Ayurvédicas dos Himalaias

APANA – Para menstruação calma

- ✓ *Asparagus racemosus* beneficia o sistema reprodutor feminino
- ✓ Promove o equilíbrio do fluxo menstrual e dos seus sintomas
- ✓ Otimiza o ciclo menstrual
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmoniza a mente durante irritações ou nervosismo
- ✓ *Zingiber officinale* estimula durante cansaço e vigoriza o corpo

Categorias: sintomas do ciclo menstrual

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

SHATAPUSHPI – Na ausência de menstruação

- ✓ *Asparagus racemosus* beneficia o ciclo menstrual irregular e a ausência prolongada de menstruação
- ✓ Harmoniza o sistema hormonal e o ciclo menstrual
- ✓ Promove o equilíbrio do fluxo menstrual e dos seus sintomas
- ✓ Promove a força mental em caso de irritação e nervosismo
- ✓ Tem um bom efeito no sistema reprodutor feminino

Categorias: ciclo menstrual irregular ou ausente, equilíbrio hormonal, anorexia

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

DHATAKI – Para menstruação excessiva

- ✓ *Asparagus racemosus* acalma as menstruações fortes ou prolongadas
- ✓ Harmoniza o sistema hormonal e o ciclo menstrual
- ✓ Promove o equilíbrio do fluxo menstrual e dos seus sintomas
- ✓ Beneficia o equilíbrio mental em caso de irritação e nervosismo
- ✓ Tem um efeito benéfico no sistema reprodutivo feminino

Categorias: sangramento menstrual abundante, ciclo menstrual prolongado, equilíbrio hormonal

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

ASHOKA – Equilíbrio hormonal

- ✓ *Asparagus racemosus* apoia o funcionamento saudável do sistema reprodutivo da mulher
- ✓ Reduz os sintomas da menopausa
- ✓ Harmoniza o sistema hormonal e o ciclo menstrual
- ✓ Ajuda a aliviar a tensão, irritação e nervosismo
- ✓ *Withania somnifera* melhora o bem-estar mental e a componente psicológica
- ✓ Ajuda a manter o equilíbrio mental

Categorias: menopausa, sintomas do ciclo menstrual, equilíbrio hormonal, função da glândula tiroide

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

DHANYAKA – Mulheres grávidas

- ✓ *Emblica officinalis* melhora as funções do trato digestivo
- ✓ *Coriandrum sativum* apoia a boa digestão e ajuda com a flatulência
- ✓ *Tinospora cordifolia* otimiza a condição mental e o equilíbrio emocional
- ✓ *Tribulus terrestris* promove o equilíbrio hormonal do sistema reprodutivo
- ✓ *Centella asiatica* otimiza a condição mental

Categorias: gravidez

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

MEDHIKA – Mulheres lactantes

- ✓ *Foeniculum vulgare* promove a produção de leite materno
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* beneficia o funcionamento da glândula mamária
- ✓ *Cuminum cyminum* promove uma boa digestão
- ✓ *Asparagus racemosus* otimiza a condição mental
- ✓ Harmoniza as funções do sistema reprodutor da mulher

Categorias: amamentação

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

* Terapias sistémicas

MAHAPHALA – Dieta diabética

- ✓ *Gymnema sylvestre* ajuda a manter normal o nível de açúcar no sangue
- ✓ Reduz a ânsia por doces durante a dieta diabética
- ✓ *Tinospora cordifolia* ajuda a ótima metabolização dos açúcares
- ✓ *Ocimum sanctum* ajuda na eliminação da água
- ✓ Aumenta a vitalidade corporal

Categorias: dieta diabética, funções pancreáticas e produção de insulina

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



Dose recomendada:
2 chávenas por dia

MANJISHTA – Defesas & sistema imunitário

- ✓ *Tinospora cordifolia* reforça as defesas e o sistema imunitário
- ✓ *Ocimum sanctum* promove um ótimo funcionamento do sistema respiratório
- ✓ *Withania somnifera* melhora os sintomas de músculos e articulações cansados
- ✓ *Andrographis paniculata* promove a imunidade do corpo, funções do fígado e desintoxicação corporal
- ✓ *Curcuma longa* ajuda a função saudável do trato respiratório, trato digestivo, fígado e pele
- ✓ Melhora os sintomas após uma mordida de carraça

Categorias: infeções viral e bacteriana, sintomas de gripe, mononucleose, sistema imunitário, antibiótico de ervas, doença de Lyme, desintoxicação

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

SHATAWARI – Cuidados anticancerígenos

- ✓ *Withania somnifera* fortalece a resistência corporal durante a terapia oncológica
- ✓ Como antioxidante, ajuda na proteção dos tecidos corporais
- ✓ *Ocimum sanctum* promove a imunidade e vitalidade do corpo
- ✓ *Terminalia chebula* ativa o fígado e as funções metabólicas do corpo
- ✓ *Asparagus racemosus* tem um efeito calmante e melhora a força mental
- ✓ *Centella asiatica* harmoniza a condição mental

Categorias: terapia oncológica

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

Infusões relaxantes Ayurvédicas

As misturas de ervas dos Himalaias, adequadamente equilibradas, tem sido usadas durante séculos no Tibete, Nepal e Bhutan para o relaxamento, o rejuvenescimento, a estimulação e a harmonização das funções mentais e corporais.

Os médicos tibetanos desenvolveram um extensivo e efetivo sistema de cuidados de saúde, baseado em medicamentos com ervas e vários métodos alternativos que gradualmente se difundiram no Bhutan e nas regiões dos Himalaias, onde surgiram localmente. As ervas aromáticas com efeito de aquecimento são muito apreciadas pela sua capacidade de promover a digestão, o que é fundamental para a assimilação das substâncias promotoras de saúde das ervas dos Himalaias.

COLEÇÃO DE SAQUETAS DE INFUSÕES – Infusões relaxantes ayurvédicas em saquetas

- ✓ Elixir da harmonia
- ✓ Recreação dos himalaias
- ✓ Encorajamento mental
- ✓ Força da montanha
- ✓ Calma relaxamento
- ✓ Meditação

A coleção consiste em 30 saquetas para acalmar, relaxar, refrescar, regenerar, fortalecer e estimular o corpo, para uso diário. Saboreie as deliciosas combinações de ervas ayurvédicas, tais como canela, gengibre, cardamomo, erva-limão, menta, rosa, ginseng indiano (ashwagandha), a legendária erva yogi brahmí e o excepcional fruto Ayurvédico Amalaki.

Dose recomendada: 3 – 4 chávenas por dia.

Caixa para chá

- ✓ Caixa para chá de madeira para saquetas de chás de relaxamento



ELIXIR DA HARMONIA – Harmoniza as funções corporais e mentais

- ✓ *Withania somnifera* apoia a regeneração e melhora a resistência ao stress
- ✓ *Centella asiatica* promove a actividade cerebral
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* acalma o sistema nervoso
- ✓ *Nelumbo nucifera* contribui para o equilíbrio mental
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* tem um efeito benéfico sobre as funções cardiovasculares
- ✓ *Emblca officinalis* melhora a digestão e fortalece a imunidade
- ✓ *Mentha arvensis* desobstrui as vias respiratórias

De acordo com a medicina tibetana tradicional baseada nos princípios Ayurvédicos, todos os organismos vivos são compostos por cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra. Estes elementos manifestam-se no corpo humano sob a forma de três energias biológicas (doshas), vata, pitta e kapha (no sistema Tibetano: lung, tripa and beken, que governam as nossas funções corporais. Vata: funções da mente e corpo, sistema linfático e circulatório, sistema nervoso e respiratório

Pitta: digestão, metabolismo, funcionamento do fígado e qualidade do sangue, atividade cerebral, percepção sensorial, temperatura corporal e aparência da pele
Kapha: estrutura do corpo e músculos, articulações, fluidos corporais, vitalidade e sistema imunitário

Categorias: equilíbrio nervoso e hormonal, sistema cardiovascular, digestão e funcionamento intestinal, vitalidade e sistema imunitário

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



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia

„Se tentar entender todo o universo, não entenderá nada.
Se tentar entender a si mesmo, entenderá todo o universo.“

– Buddha

RECREAÇÃO DOS HIMALAIAS – Refresca a energia da vida

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* estimula durante a fadiga e promove a vitalidade
- ✓ *Zingiber officinale* aumenta a resistência física e a boa forma
- ✓ *Emblca officinalis* melhora a digestão e fortalece a imunidade
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* contribui para a atividade energética
- ✓ *Withania somnifera* ajuda durante o cansaço e contribui para uma boa forma
- ✓ *Elettaria cardamomum* promove o controlo do sistema nervoso

Os Himalaias não são apenas uma terra de neve, mas também uma terra de ervas extraordinárias. No Ramayana, uma antiga escritura indiana, existe uma história sobre uma erva lendária chamada Sanjeevani, que restaura o organismo e traz de volta a energia vital. Apenas cresce à noite, pelo que pode ser encontrada mesmo antes do nascer do sol, no sopé da montanha sagrada Meru/Kailash, na parte tibetana dos Himalaias.

Categorias: regeneração, rejuvenescimento, energia vital, vitalidade, boa forma física

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

ENCORAJAMENTO MENTAL – Estimula uma mente vigilante

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* melhora a circulação sanguínea e refresca o corpo e mente
- ✓ *Centella asiatica* melhora a concentração e a memória
- ✓ *Zingiber officinale* estimula o corpo em caso de fadiga e sonolência
- ✓ *Withania somnifera* alivia o stress e promove a resistência psicológica
- ✓ *Elettaria cardamomum* melhora o funcionamento do sistema nervoso
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* acalma o sistema nervoso

Os lamas tibetanos têm usado estas ervas dos Himalaias durante séculos. Segundo os „Quatro tantras medicinais“ da medicina tibetana, estas ervas estimulam o corpo, estimulam a compaixão e cultivam a sabedoria.

Categorias: atividade cerebral, concentração, vigilância, aprendizagem, memória

Ingredientes: *centella asiatica*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum* (casca), *elettaria cardamomum*, *glycyrrhiza glabra*, *cyperus scariosus*, *cymbopogon citratus*

FORÇA DA MONTANHA – Aumenta o rendimento físico

- ✓ *Zingiber officinale* estimula contra a fadiga e exaustão
- ✓ *Withania somnifera* apoia a atividade muscular e o desempenho físico
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* melhora a circulação sanguínea e refresca o corpo e mente
- ✓ *Asparagus racemosus* estimula a energia e fortalece a vitalidade
- ✓ *Elettaria cardamomum* efeito benéfico na saúde cardiovascular
- ✓ *Tinospora cordifolia* ajuda na mobilidade articular
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* promove uma boa digestão

Os Sherpas da região dos Himalaias, Solu Khumbu, originalmente vieram do Tibete do Este. Eles são amáveis, robustos e fortes e conhecem muito bem as ervas dos Himalaias, bem como as suas propriedades. Uma combinação adequada de ervas, dá aos Sherpas a força de „Mil Yaks“ no seu caminho para o topo das montanhas.

Categorias: cansaço, fraqueza, exaustão, falta de energia, circulação sanguínea

Ingredientes: *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *asparagus racemosus*, *cinnamomum zeylanicum* (casca), *elettaria cardamomum*, *tinospora cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia

Infusões relaxantes Ayurvédicas

CALMA RELAXAMENTO – Promove o descanso e o relaxamento

- ✓ Boerhaavia difusa aumenta o controlo do sistema nervoso
- ✓ Glycyrrhiza glabra alivia a tensão psíquica
- ✓ Nelumbo nucifera contribui para o equilíbrio mental
- ✓ Cinnamomum zeylanicum acalma o corpo e a mente
- ✓ Withania somnifera contribui para a descontração psíquica

O Bhutan é conhecido como „A Terra do Dragão Relâmpago“ e é chamada pelo Tibetanos de Lho Men Jong, que significa „A Terra das Ervas Medicinais“, pelos seus férteis vales e encostas, habitados por mais de 600 ervas medicinais. Tem uma natureza pura e virgem, e uma paisagem mística no colo dos Himalaias.

Categorias: exaustão física, tensão nervosa, excesso de trabalho, stress, agitação, insónia

Ingredientes: boerhaavia diffusa, nelumbo nucifera, glycyrrhiza glabra, cinnamomum zeylanicum (casca), withania somnifera, foeniculum vulgare, cymbopogon citratus

MEDITAÇÃO – Traz equilíbrio mental e tranquilidade

- ✓ Nelumbo nucifera fortalece a saúde mental
- ✓ Centella asiatica promove a concentração e a lucidez
- ✓ Withania somnifera contribui para a descontração psíquica
- ✓ Glycyrrhiza glabra acalma o sistema nervoso
- ✓ Rosa canina ajuda a manter uma respiração confortável
- ✓ Foeniculum vulgare melhora a digestão e a promove a imunidade

A tradição budista diz que a causa da infelicidade humana é a ignorância. De modo a transformá-la, devemos aprender a controlar os nossos desejos, a nossa mente não iluminada e a raiva. Algumas ajudas para alcançar a harmonia interior são: pensamento positivo, boa vontade, falar e agir com consciência, estilo de vida saudável, autocontrolo, consciência vigilante e meditação.

Categorias: instabilidade psíquica, stress, ansiedade, depressão, neurose, agitação, falta de descanso, agressividade

Ingredientes: nelumbo nucifera, centella asiatica, withania somnifera, glycyrrhiza glabra, rosa canina, foeniculum vulgare, emblica officinalis, cymbopogon citratus

GARRAFA TÉRMICA DE BAMBU – Para o seu chá favorito

- ✓ Exterior feito de bambu 100% natural
- ✓ Interior feito de aço inoxidável
- ✓ Não corrói, não contém ou libera quaisquer substâncias nocivas
- ✓ Não deixa sabores ou odores de bebidas anteriores
- ✓ Excelentes propriedades isolantes
- ✓ Economia de espaço e baixo peso

Termo isolado a vácuo de parede dupla, muito leve e ecológico. Interior durável em aço inoxidável. Exterior feito de bambu natural. Com um volume de 450 ml mantém a bebida quente por 8 horas ou gelada por 12 horas. Esta garrafa térmica é um companheiro prático e moderno em viagens, no trabalho, no escritório ou na escola para manter a sua bebida favorita na temperatura ideal. A garrafa térmica tem uma tampa de rosca que serve como um copo e é fornecida com um anel de vedação de silicone à prova de fuga com um botão de pressão. Vem com uma fita que facilita a fixação da garrafa térmica em um cinto ou mochila



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia



Dose recomendada:
1-5 chávenas por dia

Infusões Ayurvédicas para crianças

As misturas de ervas dos Himalaias das infusões para crianças, são preparadas com um cuidado e atenção especiais. São uma combinação muito suave, saborosa e eficaz de ervas selecionadas, que promovem a proteção da saúde das crianças. Para crianças a partir de 3 anos.

GOPAL – Respiração agradável

- ✓ Ocimum basilicum beneficia o alívio das vias respiratórias
- ✓ Cinnamomum aromaticum beneficia o trato respiratório
- ✓ Zingiber officinale fortalece a imunidade natural do corpo

Categorias: constipações, bronquite, sistema imunitário

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

KHANA – Boa digestão

- ✓ Foeniculum vulgare promove a boa digestão
- ✓ Beneficia a flatulência e otimiza a digestão
- ✓ Terminalia bellirica, Terminalia chebula e Emblica officinalis beneficiam a atividade gastrointestinal
- ✓ Glycyrrhiza glabra promove um funcionamento adequado do trato intestinal

Categorias: náusea gástrica, indigestão e transtornos na assimilação, flatulência, diarreia

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

BIHARI – Sono tranquilo

- ✓ Valeriana officinalis ajuda a adormecer
- ✓ Promove um relaxamento generalizado e bom descanso
- ✓ Withania somnifera melhora o relaxamento mental e a sensação de bem-estar geral

Categorias: hiperatividade, agitação, inquietação, relaxamento, sono

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



Dose recomendada:
2-3 chávenas por dia

Chávena de chá elegante – Para momentos de calma e bem-estar

O elegante copo é adequado para preparar chás de ervas e outras bebidas quentes. Com uma elegante forma redonda e alça confortável para a mão e, graças ao vidro transparente, você pode desfrutar de uma vista agradável da bebida servida.



Elixires nutritivos Ayurvédicos

A medicina ayurvédica reconhece sete tecidos corporais (dhatus), que são elementos estruturantes e funcionais do corpo físico. O seu ótimo funcionamento depende da qualidade da dieta diária e de um estilo de vida adequado.



Os tecidos corporais são habitualmente nutridos através do processo da digestão. A fase nutritiva de cada tecido, dura cinco dias e ocorre pela seguinte ordem: plasma (rasa), sangue (rakta), musculatura (mamsa), gordura (meda), ossos (asthi), sistema nervoso (majja) e essência dos órgãos reprodutivos (shukra/arthava).

O corpo humano é como uma linha de produção, que processa as matérias primas que vêm do exterior sob a forma de alimentos. Estes são, então, transformados de modo a poderem ser usados na formação dos tecidos e na regeneração corporal. Deste modo, a saúde geral e a vitalidade corporal, dependem em grande parte de uma digestão, absorção e assimilação adequadas.

Os nutrientes aqui obtidos, vão ajudar na regeneração e restauração dos sete tecidos corporais (dhatus), na última fase do metabolismo.

1 colher de chá (5g/colher de chá) 2 – 3x por dia, isoladamente ou com um copo de leite morno ou água.
Para preparar uma bebida, misturar 1 colher de chá (5g) em 250 ml de água quente.

CHYAWANPRASH – Saúde & imunidade

- ✓ *Emblica officinalis* ativa o sistema imunitário
- ✓ Harmoniza as funções do trato digestivo
- ✓ *Terminalia bellirica* promove a digestão e o peristaltismo intestinal
- ✓ Promove a evacuação regular
- ✓ *Terminalia chebula* otimiza as funções gastrointestinais
- ✓ É benéfico para a imunidade da flora intestinal
- ✓ *Andrographis paniculata* otimiza as funções hepáticas
- ✓ Contribui para a purificação geral do corpo
- ✓ *Elettaria cardamomum* harmoniza a atividade do sistema cardiovascular
- ✓ *Tribulus terrestris* promove o bom funcionamento do trato urinário
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* beneficia o sistema respiratório e acalma as vias respiratórias
- ✓ *Centella asiatica* revigora o cérebro e as funções cognitivas
- ✓ *Asparagus racemosus* favorece o relaxamento mental e o equilíbrio psicológico
- ✓ *Withania somnifera* fortalece a vitalidade corporal
- ✓ Atua como um antioxidante para o rejuvenescimento dos tecidos corporais



Chyawanprash, um elixir nutritivo de ervas, é considerada pela Medicina Ayurveda como „o elixir da vida“, pelos seus efeitos rejuvenescedores no sistema da medicina Ayurvédica. Consiste numa combinação única de ervas, que beneficia as funções gastrointestinais, otimiza o sistema imunitário e a vitalidade geral dos tecidos corporais, devido às suas propriedades antioxidantes. Diz a lenda, que em tempos passados, o Sábio Chyawan, restaurou a sua juventude e boa saúde comendo a fruta Amalaki juntamente com outras ervas e graças a isso, viveu até uma idade muito avançada. Esta foi a origem de um elixir de ervas único, que foi chamado de 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 cyminum*, *tinospora cordifolia*, *cinnamomum zeylanicum*, *cinnamomum verum*, *syzygium aromaticum*, *ocimum sanctum*, *inula helenium*, *pueraria lobata*, *piper longum*, *cinnamomum camphora*, *cymbopogon citratus*, *valeriana officinalis*, *ghee* (manteiga clarificada), mel, xarope de cana

„Que o alimento seja o teu remédio, e que o remédio seja o teu alimento.“

– provérbio Ayurvédico

RASAPRASH – Nutrição & energia

- ✓ *Elettaria cardamomum* promove uma boa digestão e restaura o apetite
- ✓ Harmoniza as funções dos sistemas digestivo e excretório
- ✓ Muito benéfico para a saúde cardiovascular
- ✓ *Curcuma longa* otimiza as funções do fígado e melhora a circulação sanguínea
- ✓ *Emblica officinalis* fortalece o sistema imunitário
- ✓ *Ocimum sanctum* aumenta a vitalidade corporal durante o cansaço e exaustão
- ✓ *Asparagus racemosus* otimiza a saúde mental



Rasaprash é um elixir nutritivo de ervas, que potencia uma ótima nutrição dos tecidos corporais e funcionamento do sistema linfático. Os danos nos tecidos são causados por uma dieta imprópria e falta de líquidos, originando instabilidade mental, hipersensibilidade, cansaço, debilidade, falta de apetite, perda de peso, anemia, circulação sanguínea debilitada, pele seca, eczema, micoses, verrugas, inflamação do trato respiratório, fraqueza do sistema imunitário e nódulos linfáticos.

Ingredientes: *elettaria cardamomum*, *curcuma longa*, *emblica officinalis*, *ocimum sanctum*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *vitis vinifera*, *cuminum cyminum*, *glycyrrhiza glabra*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

RAKTAPRASH – Sangue & fígado

- ✓ *Andrographis paniculata* beneficia as funções do fígado, a formação de células sanguíneas e a reciclagem do ferro
- ✓ *Terminalia arjuna* otimiza o funcionamento do fígado e as suas atividades metabólicas
- ✓ *Curcuma longa* contribui para uma proteção anti-inflamatória do fígado
- ✓ Ajuda na circulação sanguínea
- ✓ *Santalum album* promove a purificação do sangue e a boa condição da pele
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* harmoniza o funcionamento cardiovascular
- ✓ Ajuda a manter os níveis normais de glucose e colesterol



Raktaprash é um elixir nutritivo de ervas, que apoia o bom funcionamento do sistema circulatório e do fígado. Os danos causados no tecido sanguíneo, são causados por uma quantidade insuficiente de ferro, baixo nível de hemoglobina ou deficiente produção de células sanguíneas. Isto por sua vez, enfraquece as funções do fígado e baço, causa infeções, inflamações, hepatite, cirrose, pedra na vesícula, anemia, pressão sanguínea instável, dispneia, palpitações, palidez, isquemia dos membros, viscosidade excessiva do sangue, veias varicosas, arteriosclerose, aftas, acne, eczema, psoríase, hemorroidas e forte sangramento menstrual.

Ingredientes: *andrographis paniculata*, *terminalia arjuna*, *curcuma longa*, *santalum album*, *cinnamomum zeylanicum*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *vitis vinifera*, *pterocarpus marsupium*, *elettaria cardamomum*, *piper longum*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

MAMAPRASH – Músculos & força

- ✓ *Tribulus terrestris* fortalece o tecido muscular
- ✓ Ajuda a aliviar a tensão e rigidez muscular
- ✓ *Withania somnifera* promove a produção de massa muscular
- ✓ Atua como tónico estimulante e fonte de energia
- ✓ *Zingiber officinale* promove a tonificação muscular
- ✓ Fortalece a energia e vitalidade do organismo
- ✓ *Asparagus racemosus* ajuda a manter o equilíbrio mental



Mamsaprash é um elixir nutritivo de ervas, que restaura os tecidos musculares e otimiza a força física. O dano nos tecidos musculares, é causado pelo insuficiente consumo de proteínas e por uma dieta diária irregular que leva a uma constituição corporal fraca, musculatura subdesenvolvida, rigidez do sistema musculoesquelético, dor de costas e hérnias de disco. Outros problemas são a inflamação de tendões e articulações, transtornos na coordenação, formação de miomas, hérnia, cansaço, ansiedade, falta de confiança e instabilidade mental.

Ingredientes: *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *emblica officinalis*, *pueraria lobata*, *sesamum indicum* (sementes), *anacardium occidentale* (fruit - castanha de caju nut), *ghee* (manteiga clarificada), mel, xarope de cana

Elixires nutritivos Ayurvédicos

MEDAPRASH – Emagrecimento & dieta

- ✓ *Gymnema sylvestre* contribui para a perda de peso corporal
- ✓ Otimiza o metabolismo do açúcar e gorduras
- ✓ *Terminalia bellirica* ajuda a manter os níveis normais de colesterol
- ✓ *Inula helenium* reduz o apetite e promove a eliminação de água
- ✓ *Curcuma longa* apoia a atividade do fígado e a perda de gordura
- ✓ *Zingiber officinale* fortalece a energia vital e estimula o organismo
- ✓ *Terminalia chebula* contribui para o ótimo funcionamento do trato gastrointestinal



Medaprash é um elixir nutritivo de ervas, que reduz o tecido gordo e otimiza o peso corporal.

O dano do tecido é causado por uma dieta excessiva e um metabolismo lento, que origina excesso de peso, lipoma, transtornos no fígado e pâncreas, diabetes, aterosclerose, hipertensão, formação de tártaro, letargia, passividade e necessidade de sono excessivo.

Ingredientes: *gymnema sylvestre*, *terminalia bellirica*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *zingiber officinale*, *terminalia chebula*, *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *piper longum*, *piper nigrum*, *tribulus terrestris*, *prunus dulcis* (semente-amêndoa), *ghee* (manteiga clarificada), mel, xarope de cana

ASTHIPRASH – Ossos & articulações

- ✓ *Tinospora cordifolia* é muito benéfica para a mobilidade das articulações
- ✓ *Zingiber officinale* ajuda a aliviar a rigidez dos músculos e articulações
- ✓ *Curcuma longa* contribui para a ótima condição dos ossos e articulações
- ✓ *Calcium* melhora a saúde dos músculos, ossos e cartilagens
- ✓ *Triticum aestivum* reforça o suplemento de vitaminas e minerais
- ✓ *Emblica officinalis* harmoniza a atividade do trato gastrointestinal
- ✓ Reforça a imunidade da flora intestinal



Asthiprash é um elixir nutritivo de ervas, para otimizar a condição do tecido do osso e das articulações.

Os danos nos tecidos, são causados por uma quantidade insuficiente de minerais e impurezas do trato intestinal. Como consequência, surgem as dores articulares, artrite, reumatismo, osteoporose, falta de cálcio, desordens da glândula tireoideia, protuberâncias ósseas, inflamação dos tendões musculares, caries, perda de cabelo, insegurança e teimosia.

Ingredientes: *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *calcium*, *triticum aestivum*, *emblica officinalis*, *mentha arvensis*, *phoenix dactylifera* (fruit - passas), *piper longum*, *cinnamomum zeylanicum*, *cymbopogon citratus*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

MAJJAPRASH – Cérebro & nervos

- ✓ *Nardostachys jatamansi* promove o relaxamento do sistema nervoso
- ✓ *Valeriana officinalis* acalma a mente agitada
- ✓ Promove o alívio do stress e reduz a tensão nervosa
- ✓ *Centella asiatica* tonifica a atividade cerebral
- ✓ Melhora a memória e as funções oculares
- ✓ *Withania somnifera* ajuda a manter o equilíbrio mental
- ✓ Melhora a resistência ao stress e estimula a vitalidade corporal



Majjaprash é um elixir nutritivo de ervas, para otimizar a atividade cerebral e o relaxamento do sistema nervoso. Os danos nos tecidos, são causados por desequilíbrio psíquico, originando transtornos oculares e doenças do sistema endócrino, infecções oculares, atividade cerebral débil, transtornos psíquicos e nervosos, ciática, herpes zóster, stress, tensão, ansiedade, agitação, insônia, depressão, epilepsia e esclerose múltipla.

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

NAYANAPRASH – Olhos & visão

- ✓ *Terminalia bellirica* promove uma boa visão e melhora a sua qualidade
- ✓ *Terminalia chebula* promove o ótimo funcionamento do nervo ótico
- ✓ *Centella asiatica* revigora as funções cognitivas associadas à visão
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* acalma o sistema nervoso
- ✓ *Asparagus racemosus* actua como „*rasayana*“ para rejuvenescer e para a vitalidade do corpo
- ✓ *Eclipta alba* promove a saúde mental e um bom funcionamento do fígado
- ✓ *Curcuma longa* ajuda a controlar as reações inflamatórias



O elixir de ervas nutritivo Nayanaprash é indicado para otimizar as funções visuais e melhorar a qualidade da visão. As causas mais comuns de visão diminuída são o cansaço visual unilateral devido a maus hábitos, tais como ler apoiado no estômago, luz insuficiente, trabalhar no computador ou ver televisão sem pausas regulares. Uma postura incorreta associada a uma ocupação sedentária causa rigidez no pescoço, circulação sanguínea cerebral insuficiente e sobrecarga desigual dos músculos oculares. Deste modo, podem desenvolver-se sintomas neurológicos sob a forma de pressão e dor nos olhos, reduzindo o conforto ocular que se converte em miopia, hipermetropia e até cataratas. A qualidade da visão é também influenciada por tensão psicológica, stress ou falta de sono, resultando em dor de cabeça, vermelhidão e ardor dos olhos, síndrome do olho seco, conjuntivite e cansaço geral.

Ingredientes: *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *centella asiatica*, *glycyrrhiza glabra*, *asparagus racemosus*, *eclipta alba*, *curcuma longa*, *boerhaavia diffusa*, *emblica officinalis*, *foeniculum vulgare*, *pterocarpus marsupium*, *aegele marmelos*, *prunus dulcis* (semente-amêndoa), *pimpinella anisum*, *shyzygium aromaticum*, *piper longum*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

SHUKRAPRASH – Vitalidade & homem

- ✓ *Tribulus terrestris* melhora o funcionamento do sistema reprodutivo do homem
- ✓ Otimiza o funcionamento do trato urinário
- ✓ *Asparagus racemosus* favorece os órgãos reprodutivos masculinos
- ✓ Ativa o sistema hormonal
- ✓ *Zingiber officinale* restaura a energia vital e estimula a vitalidade corporal
- ✓ *Withania somnifera* tonifica o corpo durante fadiga, fraqueza e exaustão
- ✓ *Emblica officinalis* reforça a imunidade corporalu



Shukraprash é um elixir nutritivo de ervas, que estimula a vitalidade e o ótimo funcionamento do sistema reprodutivo masculino. Os danos nos tecidos, são causados por esgotamento da energia corporal levando à fadiga, fraqueza vital, impotência, imunidade débil, infecção da próstata e sistema urinário e outros transtornos dos órgãos reprodutivos.

Ingredientes: *tribulus terrestris*, *asparagus racemosus*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *emblica officinalis*, *glycyrrhiza glabra*, *sesamum indicum* (sementes), *piper nigrum*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

ARTHAVAPRASH – Vitalidade & mulher

- ✓ *Asparagus racemosus* promove a atividade do sistema reprodutivo feminino
- ✓ Otimiza o equilíbrio hormonal e o ciclo menstrual
- ✓ Contribui para suavizar o ciclo menstrual e os seus sintomas
- ✓ Harmoniza o funcionamento cerebral durante a irritação e o nervosismo
- ✓ *Withania somnifera* ajuda a manter o equilíbrio mental
- ✓ *Tribulus terrestris* promove o funcionamento normal do trato urinário
- ✓ *Emblica officinalis* melhora a digestão e fortalece o sistema imunitário



Arthavaprash é um elixir nutritivo de ervas, para o equilíbrio hormonal e o ótimo funcionamento do sistema reprodutivo feminino. Os danos nos tecidos, são causados por desordens psicossomáticas e originam tensão, nervosismo, irritação, insegurança, náusea, falta de apetite, menstruação dolorosa, infertilidade, friquidez, imunidade débil, secreções vaginais, quistos uterinos, fibroses e outros transtornos ginecológicos.

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

Elixires purificantes Ayurvédicos

De acordo com o conhecimento tradicional Ayurvédico, o corpo humano é permeado por um sistema de canais fisiológicos e energéticos (srotamsi), que processam os alimentos que comemos, asseguram o fornecimento de nutrientes aos tecidos corporais (dhatus) e tratam da eliminação dos detritos do corpo.

ANNAPRASH – Estômago & digestão

- ✓ *Terminalia chebula* contribui para o ótimo funcionamento do trato gastrointestinal
- ✓ *Coriandrum sativum* ajuda a uma boa digestão e reduz a flatulência
- ✓ *Elettaria cardamomum* acalma o aparelho digestivo
- ✓ *Zingiber officinale* calmante para o mau estar no estômago durante as viagens
- ✓ *Syzygium aromaticum* estimula o apetite
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* é benéfico para a mucosa do estômago de pessoas sensíveis
- ✓ *Embllica officinalis* otimiza o funcionamento do trato digestivo

Annaprash é um elixir purificante de ervas que melhora a digestão e o funcionamento do estômago.

Os transtornos digestivos são causados por uma má dieta, combinação imprópria dos alimentos, consumo de substâncias tóxicas ou por stress excessivo. Isto origina instabilidade do fogo digestivo, metabolismo instável e assimilação insuficiente de nutrientes, falta de apetite, náusea, diarreia, azia, acidez estomacal, gastrite e úlceras gástricas.

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



PRANAPRASH – Área da garganta & vias respiratórias

- ✓ *Inula helenium* tem um efeito calmante na garganta e nas vias associadas
- ✓ *Ocimum sanctum* contribui para o alívio das vias respiratórias.
- ✓ Promove a libertação da expetoração e o ótimo funcionamento do aparelho respiratório
- ✓ *Piper longum* promove um funcionamento adequado dos pulmões
- ✓ *Adhatoda vasica* mantém a atividade saudável do aparelho respiratório
- ✓ *Zingiber officinale* estimula a imunidade corporal
- ✓ *Embllica officinalis* ativa o sistema imunitário

Pranaprash é um elixir purificante de ervas que otimiza o funcionamento das vias respiratórias superiores e inferiores. Os transtornos respiratórios são causados por muco gástrico, fraca imunidade, padrões respiratórios inadequados, fluxo insuficiente de energia vital e oxigenação sanguínea. Isto origina cansaço, fraqueza, resfriados, dor de garganta, tosse, secreção nasal, inflamação de garganta, inchaço das amígdalas, dificuldade em respirar, asma, aumento da temperatura, bronquite e pneumonia.

Ingredientes: *inula helenium, ocimum sanctum, piper longum, adhatoda vasica, zingiber officinale, emblica officinalis, cinnamomum zeylanicum, elettaria cardamomum, bambusa arundinacea, tinospora cordifolia, curcuma longa, curcuma zedoaria, ghee (manteiga clarificada), xarope de cana*



AMBUPRASH – Regulação do pâncreas & dos níveis de açúcar

- ✓ *Gymnema sylvestre* ajuda a manter os níveis normais de açúcar no sangue
- ✓ Reduz a ansia por açúcares quando numa dieta diabética
- ✓ *Momordica charantia* promove a redução do nível de açúcar no sangue
- ✓ *Terminalia chebula* apoia o ótimo metabolismo dos níveis de açúcar e colesterol
- ✓ *Tinospora cordifolia* regula o nível de açúcar no sangue e o metabolismo das gorduras
- ✓ *Tribulus terrestris* é benéfico para o trato urinário
- ✓ *Inula helenium* otimiza a assimilação e eliminação da água

Ambuprash é um elixir purificante de ervas que otimiza o funcionamento do metabolismo da água e do pâncreas, quando numa dieta para diabéticos. O aumento dos níveis de colesterol e açúcar no sangue, devem-se a um estilo de vida pouco saudável, ingestão excessiva de alimentos ricos em gordura, metabolismo inadequado do açúcar e alterações na assimilação de água no pâncreas. Isto origina uma produção desadequada de insulina, diabetes, obesidade, arteriosclerose, edema dos tecidos e disfunção do rim, desidratação do corpo, muita sede, micção frequente, infeções fúngicas e debilidade.

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



PURISHAPRASH – Intestinos & eliminação

- ✓ *Terminalia bellirica* ajuda na digestão e no peristaltismo intestinal
- ✓ Promove uma eliminação regular
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* beneficia a digestão e a mucosa intestinal das pessoas mais sensíveis
- ✓ Promove a imunidade da flora intestinal
- ✓ *Foeniculum vulgare* depuração do trato gastrointestinal
- ✓ Otimiza a atividade intestinal e ajuda com a flatulência
- ✓ *Elettaria cardamomum* acalma o sistema digestivo e nervoso

Purishaprash é um elixir purificante de ervas que otimiza o funcionamento do intestino grosso, logo contribui para regular os movimentos intestinais. Os transtornos a nível do intestino grosso são causados por uma dieta inadequada, perturbações na regeneração da microflora intestinal, mucosa intestinal irritada e sujidade no cólon como resultado de estagnação de resíduos tóxicos. Isto origina transtornos digestivos, flatulência, obstipação, hemorroidas, cólicas abdominais, cólon irritável, alergias, erupções cutâneas, eczema ou urticária, irritabilidade mental, insatisfação e pensamentos negativos.

Ingredientes: *terminalia bellirica, glycyrrhiza glabra, foeniculum vulgare, elettaria cardamomum, emblica officinalis, terminalia chebula, vitis vinifera, cinnamomum zeylanicum, tinospora cordifolia, abies pectinata, piper longum, ghee (manteiga clarificada), xarope de cana*



MUTRAPRASH – Rins & trato urinário

- ✓ *Tribulus terrestris* beneficia o funcionamento do sistema urinário
- ✓ *Elettaria cardamomum* otimiza a atividade dos rins e do sistema excretório
- ✓ *Boerhaavia diffusa* ajuda a manter o aparelho urinário saudável
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* apoia o normal funcionamento da próstata
- ✓ *Tinospora cordifolia* beneficia as articulações e os órgãos urinários
- ✓ *Terminalia chebula* regula o nível da acidez urinária
- ✓ Facilita a eliminação regular da urina

Mutraprash é um elixir purificante de ervas que otimiza o funcionamento dos rins e do trato urinário. Os transtornos do sistema excretório pelo uso excessivo do sal, álcool, café e outros estimulantes, aporte de água insuficiente, funções renais fragilizadas, retenção de água, eliminação irregular, pavor ou stress mental. Isto origina pedra nos rins, infeções do trato urinário e inflamação da bexiga, aumentada próstata, reumatismo, artrite, inchaço das articulações, dor de costas, eczema e psoríase.

Ingredientes: *tribulus terrestris, elettaria cardamomum, boerhaavia diffusa, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, terminalia chebula, emblica officinalis, terminalia bellirica, cinnamomum zeylanicum, vitis vinifera, piper longum, ghee (manteiga clarificada), xarope de cana*



Elixires purificantes Ayurvédicos

Bebidas quentes Ayurvédicas

de superalimentos

SVEDAPRASH – Compleição & pele

- ✓ *Rubia cordifolia* atua como um agente interno no cuidado da pele
- ✓ *Santalum album* purifica o sangue e contribui para a pureza da pele
- ✓ Também beneficia a compleição da pele
- ✓ *Terminalia chebula* atua como antioxidante e promove a vitalidade do tecido cutâneo
- ✓ *Piper nigrum* melhora as funções do rim
- ✓ Ajuda na circulação sanguínea e purifica a pele
- ✓ *Curcuma longa* tem um efeito anti-inflamatório e mantém a pele em ótimas condições



Svedaprash é um elixir purificante de ervas para os cuidados da pele e para uma boa compleição.

Os transtornos no tecido da pele são causados por uma dieta inadequada, sujidade no intestino grosso, toxicidade do sangue, desidratação, uso excessivo de sal e açúcar, gorduras ou estimulantes químicos. Isto origina alergias de pele, infeções, eczema, dermatite atópica, urticária, comichão na pele, psoríase, erupções cutâneas, rosácea, acne, furúnculos, micoses, candidíase, verrugas, pigmento e hemorroidas.

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

KESHAPRASH – Cabelo & pele

- ✓ *Eclipta alba* conhecida como “a rainha do cabelo” reforça a saúde do couro cabeludo
- ✓ Contribui para o bom funcionamento do fígado e da vesícula
- ✓ *Terminalia bellirica* atua internamente para o crescimento e qualidade do cabelo
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* atua como antioxidante para revitalizar a pele
- ✓ *Terminalia chebula* ajuda a manter saudável o tecido da pele
- ✓ *Emblica officinalis* promove uma boa digestão e reforça o sistema imunitário
- ✓ *Asparagus racemosus* reforça o bem-estar mental e a vitalidade geral do corpo



O elixir de ervas purificante Keshaprash tem como foco a qualidade e crescimento do cabelo. O cabelo fino, queda de cabelo e cabelo grisalho, são causados por má nutrição, indigestão, contaminação do intestino grosso, mau funcionamento do fígado, toxicidade do sangue, deficiência de ferro, acumulação de stress, problemas de tireoide e hormonais, desidratação ou uso indevido de drogas químicas. Estas causas podem também provocar caspa, erupções cutâneas, eczema, dermatite, urticária, psoríase ou candidíase. O uso excessivo de sprays de cabelo e lacas, secagem frequente do cabelo, pentear, lavar e cortar as pontas do cabelo incorretamente também provocam estragos na estrutura do cabelo.

Ingredientes: *eclipta alba*, *terminalia bellirica*, *glycyrrhiza glabra*, *terminalia chebula*, *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*, *vitis vinifera*, *centella asiatica*, *juglans regia*, *anacardium occidentale* (fruto – castanha de caju), *cocos nucifera*, *sesamum indicum*, *piper longum*, *elettaria cardamomum*, *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

MANOPRASH – Coração & vasos

- ✓ *Terminalia arjuna* apoia a atividade normal do coração
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* promove a saúde cardiovascular
- ✓ *Terminalia bellirica* regula os níveis de glucose e colesterol no sangue
- ✓ *Vitis vinifera* beneficia a atividade cardiovascular e mantém a pressão sanguínea
- ✓ Estimula a circulação venosa e otimiza a elasticidade dos vasos sanguíneos
- ✓ Ajuda no sentir de „pernas pesadas“
- ✓ *Tinospira cordifolia* harmoniza o sistema neuro endócrino e constitui resistência ao stress



Manoprash é um elixir purificante de ervas que otimiza o funcionamento do coração e do sistema cardiovascular. Os transtornos do sistema cardiovascular são causados por uma dieta pouco saudável, consumo excessivo de gordura animal e sal, níveis elevados de colesterol, concentrações elevadas de cálcio, stress, tabagismo, pressão sanguínea elevada e falta de exercício. Isto origina obesidade, falha cardíaca, arritmia, isquemia, esclerose arterial, derrames vasculares, enfarte do miocárdio, veias varicosas, úlceras venosas e hemorroidas.

Ingredientes: *terminalia arjuna*, *cinnamomum zeylanicum*, *terminalia bellirica*, *vitis vinifera*, *tinospira cordifolia*, *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*, *punica granatum*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *piper nigrum*, *piper longum*, *ghee* (manteiga clarificada), xarope de cana

Os superalimentos são produtos naturais únicos, com um elevado conteúdo de nutrientes, vitaminas, minerais, enzimas e antioxidantes. Reforçam o sistema imunitário, desintoxicam o organismo, reduzem os níveis de colesterol e o excesso de peso. Graças ao seu efeito adaptogénico, contribuem significativamente para a regeneração global do corpo, da vitalidade e de uma boa saúde física e mental. Também diminuem os radicais livres e o envelhecimento, fortalecendo as funções curativas do organismo e a resistência ao stress e à exaustão nervosa.



A preparação de bebidas quentes ayurveda difere dos tradicionais chás de ervas, uma vez que estes passam por um processo de infusão. Por outro lado, ao contrário das bebidas quentes instantâneas, onde a dissolução é feita através de processos químicos, as misturas puras de bebidas Amla são preparadas com qualidade 100% natural RAW e não contêm conservantes ou quaisquer aditivos. Portanto, o pó moído ou „churna“ é consumido diretamente depois de diluído num líquido morno sendo que este nunca se dissolve completamente. Desta forma, o mais valioso que a bebida contém é essa fina mistura de ervas moídas que, deve então ser misturada num líquido morno juntamente com uma colher de chá de mel, sendo este último, à luz do Ayurveda considerado como meio para uma melhorar a absorção e potenciar os efeitos das ervas nos tecidos corporais.

Preparação: Para obter uma bebida saudável e saborosa, misture 1 colher de chá (2g) desta mistura finamente moída, em 250 ml de água quente. Adicione mel a seu gosto. Dose recomendada: 2-3 chávenas por dia.

Bebida AMALAKI natural – Imunidade & estômago e digestão

- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, facilitando as funções do estômago e do intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo, melhora a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço
- ✓ Fortalece o sistema nervoso e ajuda na produção do colagénico
- ✓ Reforça os vasos sanguíneos, as cartilagens, os dentes e as gengivas

Ingredientes: *emblica officinalis*



Bebida AMALAKI moringa – Imunidade & resistência ao stress

- ✓ A *Moringa oleifera* promove a resistência ao stress graças ao seu efeito adaptogénico
- ✓ Harmonisa as funções psicossomáticas do corpo
- ✓ Ajuda a manter normais os níveis de açúcar no sangue
- ✓ *Vitamin A* melhora a visão
- ✓ *Vitamin B6* promove a formação de glóbulos vermelhos
- ✓ O *Ferro* promove o fornecimento de oxigénio a todo o corpo
- ✓ *Riboflavin* reforça o metabolismo do ferro
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* reforça os vasos sanguíneos
- ✓ Estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *moringa oleifera*



Bebidas quentes Ayurvédicas

de superalimentos

Bebida AMALAKI ashwagandha — Imunidade & regeneração e vitalidade

- ✓ A *Withania somnifera* promove a regeneração do organismo e o rejuvenescimento
- ✓ Sendo um adaptogénico, promove o relaxamento natural e a saúde mental
- ✓ Cria resistência ao stress e a uma vida agitada
- ✓ Estimula o corpo durante períodos de fraqueza geral, cansaço e exaustão
- ✓ Fortalecendo a vitalidade e a preparação física
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *withania somnifera*



Bebida AMALAKI curcuma — Imunidade & fígado e circulação sanguínea

- ✓ A *Curcuma longa* suporta a função hepática e o metabolismo da gordura
- ✓ Promove a circulação sanguínea, boa aparência da pele e saúde cardiovascular
- ✓ É um excelente anti inflamatório, ajudando a purificar a circulação sanguínea
- ✓ Melhora o estado da pele e o aparelho cardiovascular
- ✓ O *Ferro* promove a formação de glóbulos vermelhos e o fornecimento de oxigénio por todo o corpo
- ✓ O *Manganês* ajuda a manter a saúde dos ossos, articulações e tecidos de ligação
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *curcuma longa*



Bebida AMALAKI spirulina — Imunidade & músculos e emagrecimento

- ✓ A *Arthrospira platensis* reforça a vitalidade em pessoas com dietas vegetarianas e vegan
- ✓ O seu elevado conteúdo em proteínas promove o crescimento muscular
- ✓ Equilibra o nível de açúcar no sangue
- ✓ Ajuda a emagrecer e a controlar o peso
- ✓ O *Ferro* promove a formação de glóbulos vermelhos e o fornecimento de oxigénio a todo o corpo
- ✓ O *Cobre* estimula os movimentos do ferro e do oxigénio no corpo
- ✓ *Riboflavina* reforça o metabolismo do ferro
- ✓ A *Tiamina* beneficia a função cardíaca
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *arthrospira platensis*



Bebida AMALAKI shilajit mumio — Imunidade & ossos e articulações

- ✓ O *Asphaltum punjabinum* promove articulações saudáveis e ossos firmes
- ✓ Rejuvenesce o organismo e atua como um bio estimulador do sistema imunitário
- ✓ Fortalece a resistência física e mental e estimula as funções cognitivas
- ✓ Reforça o bom funcionamento do trato urinário
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* promove a produção de colagénio, importante para o normal funcionamento dos ossos e cartilagens
- ✓ Estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *asphaltum punjabinum*



Bebida AMALAKI cevada jovem — Imunidade & desintoxicação e redutor da acidez

- ✓ A *Hordeum vulgare* é uma fonte natural de antioxidantes, vitaminas e minerais promotores da saúde
- ✓ Promove o funcionamento do fígado e da vesícula
- ✓ O *Magnesium* alcaliniza o organismo e contribui para o equilíbrio eletrolítico
- ✓ A *Vitamin B6* promove a formação de glóbulos vermelhos
- ✓ O *Cobre* estimula o transporte de ferro e de oxigénio no corpo
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *hordeum vulgare*



Bebida AMALAKI gengibre — Imunidade & garganta e vias respiratórias

- ✓ *Zingiber officinale* contribui para o bom funcionamento do sistema respiratório e protege-o
- ✓ Estimula o sistema imunitário
- ✓ Fortalece o aparelho digestivo
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, atuando no estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro e diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *zingiber officinale*



Bebidas quentes Ayurvédicas

de superalimentos

Bebida AMALAKI rosa — Imunidade & beleza da pele

- ✓ Rosa centifolia (rosa repolho) purifica e revitaliza a pele
- ✓ Promove a circulação sanguínea e dá um aspeto jovem
- ✓ Equilibra o calor excessivo do dosha pitta, melhora a visão
- ✓ A *Emblica officinalis* (amalaki) melhora o funcionamento do aparelho digestivo
- ✓ Facilitando as funções do estômago e do intestino
- ✓ A *Vitamin C* promove a produção de colágeno para o bom funcionamento do tecido da pele
- ✓ Otimiza o funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *rosa centifolia*



Bebida AMALAKI lotus — Imunidade & bem estar mental

- ✓ O *Nelumbo nucifera* (Lotus Indiano) promove o equilíbrio mental e a atividade do coração
- ✓ Tem um efeito calmante, melhora a concentração
- ✓ Vigoriza o corpo durante períodos de cansaço
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, do estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* apoia a otimização do estado mental
- ✓ Estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro
- ✓ Diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *nelumbo nucifera*



Bebida AMALAKI shatavari — Imunidade & harmonia para mulheres

- ✓ O *Asparagus racemosus* (shatavari) promove o equilíbrio hormonal e o funcionamento do sistema reprodutivo feminino
- ✓ Funciona como rasayana para o rejuvenescimento, fertilidade e vitalidade
- ✓ Promove um fluxo menstrual equilibrado e otimiza o ciclo menstrual
- ✓ Proporciona um bem estar psicológico durante a transição da menopausa
- ✓ A *Emblica officinalis* melhora o funcionamento do aparelho digestivo, do estômago e intestino
- ✓ A *Vitamin C* apoia a otimização do estado mental
- ✓ Estimula o metabolismo energético e o bom funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Aumenta a absorção do ferro
- ✓ Diminui a exaustão e o cansaço

Ingredientes: *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*



Frutos tradicionais Ayurvédicos

As frutas secas ao sol são uma fonte natural de antioxidantes, vitaminas e energia. Elas melhoram a saúde gastrointestinal, a revitalização dos tecidos corporais e o sistema imunitário.

Amalaki — Desde tempos antigos, os Sábios Védicos da Índia, consideravam a Amalaki como uma „fruta celestial“ devido à sua grande quantidade de antioxidantes, incluindo a vitamina C. Esta fruta excepcional tem sido usada há séculos no sistema de medicina ayurvédica como um remédio natural muito eficaz para promover a saúde gastrointestinal, revitalizar os tecidos do corpo (dhatu) e fortalecer o sistema imunitário.



A Amalaki atua também como um excelente tônico, para um funcionamento saudável digestão, metabolismo, fígado, sangue, coração e atividade cerebral. Contém 5 dos 6 sabores reconhecidos pela nossa percepção sensorial (ácido, doce, amargo, adstringente e pungente), que harmonizam os três princípios biológicos do vata, pitta e kapha. A Amalaki contém uma ampla gama de antioxidantes (substâncias que diminuem o processo de oxidação responsável pela idade celular e pela necrose) e bioflavonóides (vitaminas que melhoram a resistência das membranas celulares contra a penetração de substâncias nocivas na forma de radicais livres), e uma elevada concentração de aminoácidos de importância vital. É rica em muitos minerais e vitaminas, tais como o cálcio, ferro, fósforo, carbono, vitamina C, B1 e B2.

Fonte natural de vitamina C — Uma embalagem de Amalaki (100g), fornece as necessidades regulares diárias de vitamina C por um período de 3 dias. Em caso de uma necessidade maior de vitamina C, o que pode acontecer como consequência da diminuição da imunidade, doença, convalescença, desempenho desportivo e outros tipos de stress físico ou mental, é aconselhável consumir uma embalagem por dia.

AMALAKI fruto natural — Imunidade & estômago

- ✓ *Emblica officinalis* tem um efeito positivo no sistema digestivo
- ✓ Beneficia as funções do estômago e do trato intestinal
- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células do stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço



AMALAKI fruto gengibre — Imunidade & vias respiratórias

- ✓ *Zingiber officinale* contribui para a proteção das vias respiratórias
- ✓ *Emblica officinalis* tem um efeito positivo no aparelho digestivo
- ✓ Melhora as funções do estômago e do trato intestinal
- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço



AMALAKI fruto cardamomo – Imunidade & digestão

- ✓ *Elettaria cardamomum* contribui para uma boa digestão
- ✓ *Embllica officinalis* beneficia o aparelho digestivo
- ✓ Melhora as funções do estômago e do trato intestinal
- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço

**AMALAKI fruto canela – Imunidade & coração e vasos**

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* é benéfico para o sistema cardiovascular
- ✓ *Embllica officinalis* beneficia o aparelho digestivo
- ✓ Melhora as funções do estômago e do trato intestinal
- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço

**AMALAKI fruto erva-limão – Imunidade & revitalização**

- ✓ *Cymbopogon citratus* tem um forte aroma de limão e um sabor refrescante
- ✓ *Embllica officinalis* beneficia o aparelho digestivo
- ✓ Melhora as funções do estômago e do trato intestinal
- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço

**MANGA fruto – Vitamina C & A**

- ✓ *Vitamin C* promove o ótimo funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo
- ✓ Melhora a absorção do ferro
- ✓ Reduz a exaustão e o cansaço
- ✓ *Vitamin A* beneficia o trato digestivo



Desde os tempos antigos do épico indiano, o Ramayana, a Manga tem sido considerada como um „fruto real“ no sistema da medicina Ayurvédica. A fruta madura da árvore da manga, é uma fonte rica em vitaminas e antioxidantes. Recarrega a energia corporal, equilibra os três princípios biológicos do vata, pitta e kapha e intensifica a nutrição dos sete tecidos corporais (dhatu).

JACA fruto – Vitamina C, A & cálcio

- ✓ *Vitamin C* estimula o funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Restaura a vitalidade corporal durante o esforço físico
- ✓ *Vitamin A* beneficia o trato digestivo
- ✓ *Calcium* melhora a atividade muscular e beneficia os ossos



A Jaca ou Kathal é um fruto tradicional e nativo do Bangladesh. A sua pele dura e grossa, esconde uma polpa nutritiva e energeticamente rica, excelente para uma dieta vegetariana. Contém uma ampla gamade proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes. O seu nível zero de colesterol, beneficia um estilo de vida saudável e a perda de peso. Equilibra naturalmente as energias vata, pitta e kapha.

PAPAIA fruto – Vitamina A, C & cálcio

- ✓ *Vitamin A* beneficia a mucosa no trato digestivo
- ✓ Promove uma pele saudável
- ✓ *Calcium* apoia as funções das enzimas digestivas
- ✓ *Vitamin C* estimula o funcionamento do sistema imunitário
- ✓ Ajuda a proteger as células contra o stress oxidativo



Durante o período dos descobrimentos marítimos, a papaya era considerada uma „fruta angélica“. Este fruto, é uma fonte rica de vitaminas e antioxidantes, que fortalece a imunidade corporal. A sua enzima digestiva „papaína“, promove um funcionamento saudável a nível gastrointestinal. Equilibra naturalmente as energias vata, pitta e kapha.

A Cana de açúcar – A cana de açúcar é uma planta de grandes dimensões que contém,

até 20% de açúcar, nos seus talos, que são, enquanto produto final de um processo de fotossíntese, compostos por sacarose, frutose e glicose. Inicialmente espremendo os talos obtém-se uma espécie de xarope denso, do qual, através de um longo processo de cristalização, surge o açúcar de cana. Diferente do açúcar de beterraba clássico devido à sua composição, método de processamento, sabor e cor distintos. O açúcar branco refinado passa por um processo de branqueamento durante sua produção, ou seja, um processamento químico no qual o são retirados todos os minerais e vitaminas nele existente. Ao que sobra neste processo dá-se o nome de melaço residual. A cana de açúcar é ainda utilizada para produzir xarope cru natural ou açúcar que, não passando por um processo de refinamento químico, contém ainda o melaço juntamente com enzimas benéficas, minerais, vitaminas (como cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio, zinco e vitaminas do complexo B) e fibra. A medicina Ayurveda a utiliza-o como meio ou instrumento (anupana) para melhorar a preparação, uso, escolha e absorção dos benefícios dos produtos fitoterápicos. O xarope de cana natural presente nas frutas amalaki, manga, papaia e jaca potencia a nutrição dos tecidos do corpo e serve como um excelente conservante natural.



O incenso natural

As misturas tradicionais japonesas naturais baseiam-se numa variedade de ervas, madeiras, cascas de árvores, resinas, musgos e especiarias. As primeiras receitas de fragrâncias foram registradas há 1000 anos. Destinavam-se a purificar os lugares, evocar uma atmosfera contemplativa e a aprofundar a harmonia entre o homem e a natureza.

Hikali Koh e Kenmei Do são coleções das melhores fragrâncias preparadas de acordo com as receitas tradicionais dos mais reconhecidos mestres japoneses do incenso. Eles nos levam ao mundo da arte, da poesia, da natureza cênica, de belos jardins e templos da cultura japonesa que despertam os nossos sentidos de humildade e de apreço pela beleza simples das coisas.

Produzidos artesanalmente – Os paus de incenso são produzidos de acordo com os métodos tradicionais japoneses, transmitidos de geração em geração. O ingrediente básico do incenso é a madeira subtropical *Persea thunbergii*, juntamente com o sândalo branco e vermelho. Todos os ingredientes individuais são esmagados em um pó suave e depois misturados com água. A pasta originada é pressionada através de pequenos orifícios circulares para criar longas cordas finas que são cortadas, secas e colocadas por alguns meses para maturar em áreas secas essenciais para o desenvolvimento de fragrâncias florais ricas.

Linha de primavera

Cada rolo contém 36 paus de incenso que duram cerca de 30 minutos de queima

MORIKAGE – Sombra da floresta

Uma fragrância íntima, delicada e refrescante que pode ser encontrada na estação quente na sombra da floresta. Remete-nos para momentos de tranquilidade, descanso e relaxamento, ue podemos encontrar no silêncio da paisagem florestal.

Ingredientes: flores da floresta, ervas e resinas perfumadas

ASAKAZE – Vento da montanha

O aroma refrescante e rico das encostas dos vales das montanhas que nos lembra o ar fresco no sopé das montanhas.

Ingredientes: mistura de ervas da montanha, madeiras e resinas perfumadas

SHICHIKEN – Sete sabedorias

Uma fragrância tradicional japonesa do mundo dos mosteiros Zen, que nos leva para ambientes calmo de concentração e meditação.

Ingredientes: mistura de flor de patchouli, madeira de acácia e tília, nardo, musgos aromáticos japoneses, ervas e especiarias

MUSO – Noite de verão

Uma fragrância íntima, suave e fresca, que pode ser encontrada no silêncio da paisagem noturna. Este incenso traz o ambiente de um momento tranquilo e de descanso.

Ingredientes: lavanda e uma mistura de ervas e flores japonesas

TOSUI – Sorriso de gueixa

Uma fragrância fresca e tranquilizante, com notas de canela que promove o descanso e o relaxamento.

Ingredientes: mistura de canela, nardo, casca de árvore e resinas perfumadas



OMATSU – Pinhal

Uma fragrância fresca que lembra um ambiente silencioso e tranquilo à sombra de pinheiros altos.

O seu cheiro potencia a imaginação e a percepção intuitiva.

Ingredientes: pinheiro japonês, copal dourado, resina de vetiver e ervas

Linha de verão

Cada rolo contém 36 paus de incenso que duram cerca de 30 minutos de queima

KANSHA – Gratidão

Uma fragrância naturalmente refrescante e alegre que fortalece a gratidão e a humildade.

Ingredientes: rosas, patchouli, fragrância de ervas e flores

MUGEN – Infinito

Uma rica fragrância de verão com um toque de acácia e madeira de carvalho. Confere uma sensação de poder e determinação para alcançarmos os nossos objetivos.

Ingredientes: acácia, carvalho ervas perfumadas

REIKI – Energia espiritual

Uma fragrância muito sutil e mística com um pequeno tom amadeirado. Um cheiro harmonioso promove a saúde e o fluxo de energia espiritual.

Ingredientes: fragrância de ervas e flores, madeira japonesa

CHOUWA – Equilíbrio

Uma fragrância relaxante de flores de amendoeira promove o equilíbrio mental e acalma as emoções.

Ingredientes: flor de amendoeira, fragrância de ervas e flores

HEIWA – Paz

Uma fragrância de verão alegre e vibrante que lembra a beleza do silêncio nos templos japoneses, criando uma atmosfera de paz.

Ingredientes: rosa, limão e ervas aromáticas

KISEIKI – Magia do amor

Uma doce fragrância floral de rosa e bergamota que ajuda a revelar as forças misteriosas da vida e a magia do amor.

Ingredientes: bergamota, rosas



REIKAN – Inspiração

Uma fragrância encantadora a rosa e menta japonesa que purifica o ambiente e traz uma enriquecedora inspiração.

Ingredientes: rosas, ervas e menta japonesa

Linha outono

Cada rolo contém 40 paus de incenso que duram cerca de 30 minutos de queima

NOBARA – Rosa selvagem

Uma fragrância muito suave, leve e doce, que nos leva para os jardins de flores japonesas. Promove a descontração nos momentos de stress e tensão, trazendo alegria interior e a sensação de leveza do ser.

Ingredientes: flores de rosas amarelas e brancas, nardo e sândalo

KODAMA – Segredos do samurai

Uma fragrância forte e profunda lembrando o passeio noturno sob as copas das árvores japonesas. Contribui para construir estabilidade interior em tempos difíceis e promove a aceitação da vida.

Ingredientes: sândalo, vários tipos de árvores Japonesas, mistura de fragrâncias de várias ervas e especiarias

HOTEI – Flor de cerejeira

Uma fragrância nobre e mística dos templos japoneses. Traz consigo uma sensação de grandeza e beleza aumentando o sentimento de autoconfiança.

Ingredientes: sândalo, vários tipos de árvores Japonesas, mistura de fragrâncias de várias ervas e especiarias

HANAKONJIKI – Sol nascente

Uma fragrância inspiradora que nos remete para o despertar do prado pouco antes do nascer do sol. Traz força interior e dinamismo.

Ingredientes: rosa amarela, flor de jasmim-manga e ylang-ylang, palmeira rosa, sândalo e ervas perfumadas

FUKO – Rosa japonesa

Uma fragrância tradicional ideal para acalmar uma mente inquietada. Potencia a concentração e a aprendizagem.

Ingredientes: folhas e flores de rosa japonesa, frankincense, folhas de cânfora e ervas perfumadas

SEIKON – Céu da meia-noite

Uma refrescante fragrância de outono que nos leva até um céu claro da meia-noite. Trás uma sensação de vastidão e promove a delicadeza e a modéstia.

Ingredientes: pau-de-águila e sândalo, canela, nardo e uma mistura de ervas aromáticas

KYORI – Lar

Um belo aroma de rosa e sândalo que ajuda a criar a atmosfera de a protecção e aconchego do lar. Promove a harmonia familiar e o amor duradouro.

Ingredientes: sândalo, pétalas de rosa e flores de madeiras aromáticas, salgueiro e ervas

„A lua e o céu são refletidos numa gota de orvalho na erva.“

– Provérbio Zen

Linha de inverno

Cada rolo contém 22 paus de incenso que duram cerca de 45 minutos de queima

WAKABA – Magia da eterna juventude

Uma fragrância expressiva com tons amadeiradas e arranjo floral. Muito popular por seus efeitos rejuvenescedores, fortalece a energia vital e traz a sensação de frescor e juventude.

Ingredientes: folhas novas de cedro, sândalo, flor de canela e cravinho, resinas, cravo, especiarias japonesas

SUZUKAZE – Vento sussurrante

Uma bela e delicada fragrância de inverno do mundo dos mosteiros zen e templos japoneses. Ideal para momentos tranquilos de contemplação, reflexão e meditação.

Ingredientes: sândalo, baunilha, flor de canela, cravinho e ervas japonesas

TAKAMURA – Bosque de bambu

Uma bela fragrância amadeirada com um toque de patchouli e canela lembrando as copas das árvores dos bosques de bambu. Promove as boas lembranças, sentimentos profundos e fortalece velhas e novas amizades.

Ingredientes: resina de árvore, patchouli e canela

RYOSHIKI – Arte da nobreza

Uma fragrância doce muito harmoniosa que lembra a atmosfera calma das noites de inverno japonesas. Evoca atmosferas de relaxamento físico e mental e ajuda a recuperar o corpo e o espírito em momentos de exaustão.

Ingredientes: sândalo, pau-de-águila, cravinho, canela e mistura de ervas chinesas

JUNDO – Energia vital

Uma fragrância muito rica e floral com subtis tons amadeirados. Afasta velhas vibrações e cria energia nova e pura. É o incenso ideal para novos começos.

Ingredientes: patchouli, folhas de árvore e fragrância de ervas

SHIRATAMA – Pérola da sabedoria

Uma refrescante fragrância floral e encantadora com a rara erva aromática Ylang-Ylang. Desperta os sentidos, lucidez e juízo claro ajudando a ouvir e entender a nossa sabedoria interior.

Ingredientes: ylang ylang, angélica, bergamora, madeira e fragrância de ervas

KAMALA – Suporte de incenso

Suporte em pedra de sabão em design natural original



Lista de categorias

A

Abstinência – PACHAKA

Acne – NIMBA, PITTA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH

Adição – PACHAKA

Aftas – GAURI, RAKTAPRASH

Alcoolismo – PACHAKA, SHALARI

Alergias – KARAVI, DALCHINI, PRANAPRASH, PURISHAPRASH

Alergias a comida – KARAVI, PURISHAPRASH

Amamentação – MEDHIKA

Amígdalas – KATPHALA, NAGARA, PRANAPRASH, RASAPRASH

Amígdalite – TULSI, NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, CHYAWANPRASH

Anemia – RANJAKA, RAKTAPRASH, Bebida AMALAKI moringa, Bebida AMALAKI cevada jovem, AMALAKI fruto natural, MANGA fruto

Anorexia – GUDUCHI, SHATAPUSHPI, RASAPRASH

Anti ácido – GUDUCHI, Bebida AMALAKI cevada jovem

Antibióticos de plantas – MANJISHTA

Antioxídante – JAIPHAL, CHYAWANPRASH,

AMALAKI fruto natural

Antiséptico – HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH

Aparelho Urinário – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH, ARTHAVAPRASH, Bebida AMALAKI shilajit mumio

Aparelho Urinário - pedras – VARUNA, MUTRAPRASH

Apetite – GUDUCHI, RASAPRASH

Aprendizagem – BRAHMI, ENCORAJAMENTO MENTAL

Arritmia – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH

Arteriosclerose – ABHAYA, MEDAPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMBUPRASH

Articulações – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, Bebida AMALAKI shilajit mumio

Artralgia – SLESAKA, ASTHIPRASH

Artrite – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH

Artrose – SLESAKA, KAPHA, ASTHIPRASH

Asma – PRANA, TULSI, ARJUNA, PRANAPRASH

Ataque cardíaco – ABHAYA, ARJUNA, MANOPRASH

Atividade cerebral – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI lotus

Ausência de menstruação – SHATAPUSHPI, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH

Azia – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH

B

Baço – NAGARA, RANJAKA, MANJISHTA, RASAPRASH, RAKTAPRASH

Bexiga – VARUNA, MUTRAPRASH

Borreliose de Lyme – MANJISHTA

Brônquios – PRANA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

Bronquite – PRANA, TULSI, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

C

Cabelo – BHRINGARAJ, KESHAPRASH, ASTHIPRASH, AMALAKI fruto natural

Cãibras – RAJANI, GOKSHURA, APANA, DHATAKI

Calmante – ASHWAGANDHA, JATAMANSI, CALMA RELAXAMENTO, SARPAGANDHA, BIHARI, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI lotus

Cândida – GAURI, NAGARA, AMBUPRASH, SVEDAPRASH

Cansaco crónico – UDANA, RANJAKA, GAURI

Cartilagens – SLESAKA, ASTHIPRASH

Caspa – BHRINGARAJ, NIMBA, KESHAPRASH, SVEDAPRASH

Cataratas – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, MAJJAPRASH

Cavidades nasais – DALCHINI, PRANAPRASH

Celulite – NAGARA, MEDAPRASH, AMBUPRASH

Ciática – GOKSHURA, MAJJAPRASH

Cirrose – KALAMEGHA, RAKTAPRASH

Coagulação do sangue – ABHAYA, MANOPRASH

Colesterol – VIDANGA, ABHAYA, KAPHA, MEDAPRASH, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, AMBUPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, JACA fruto

Coluna – GOKSHURA, MAMSAPRASH

Coluna cervical – GOKSHURA

Coluna lombar – GOKSHURA, MAMSAPRASH

Concentração – BRAHMI, Bebida AMALAKI lotus

Condição Física – KUDZU, KAPHA, MAMSAPRASH

Conjuntivite – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, MAJJAPRASH

Constipações – TULSI, DALCHINI, NAGARA, KATPHALA, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI gengibre

Convalescência – UDANA, HARIDRA

Cordas vocais – PRANA, PRANAPRASH

Corrente sanguínea – ARJUNA, VYANA, ABHAYA, VATA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, Bebida AMALAKI curcuma

Costas – GOKSHURA, MAMSAPRASH

D

Demência – GOTU KOLA, MAJJAPRASH

Dentes – KANTAKARI, ASTHIPRASH, AMALAKI fruto natural

Depressão – JATAMANSI, VATA, MAJJAPRASH

Dermatite – NIMBA, HARIDRA, GAURI, BHRINGARAJ, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH

Derrames – ABHAYA, MANOPRASH

Descarga Vaginal – NIMBA, ARTHAVAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Desintoxicação – KALAMEGHA, NAGARA, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI cevada jovem

Desmaios – MARICHA, RAKTAPRASH

Diabetes – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH, Bebida AMALAKI moringa

Diarreia – GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH

Dieta Diabética – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH, Bebida AMALAKI spirulina

Digestão – SHUNTHI, GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, AMALAKI fruto natural

Doença de Alzheimer – GOTU KOLA, MAJJAPRASH

Doença de Crohn – TRIPHALA, PURISHAPRASH

Doença de Parkinson – RAJANI, MAJJAPRASH

Dor abdominal – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH

Dor de cabeça – PRANA

Dor de costas – GOKSHURA, MAMSAPRASH

Drogas – PACHAKA, JATAMANSI, ANNAPRASH, MAJJAPRASH

E

Eczema – NIMBA, HARIDRA, GAURI, BHRINGARAJ, KARAVI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH

Emagrecimento – RASAPRASH, GUDUCHI, MAMSAPRASH

Embolia – ABHAYA, MANOPRASH

Encefalite – MANJISHTA

Endurecimento das artérias – ABHAYA, MANOPRASH

Energia – PRANA, UDANA, FORÇA DA MONTANHA, KUDZU, MAMSAPRASH, SHUKRAPRASH, CHYAWANPRASH

Envelhecer – BHRINGARAJ, KESHAPRASH, AMALAKI fruto natural

Envelhecimento – JAIPHAL, GOTU KOLA, CHYAWANPRASH

Enxaqueca – PRANA, MAJJAPRASH

Epilepsia – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH

Equilíbrio hormonal – ASHOKA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ARTHAVAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Equilíbrio mental – JATAMANSI, VATA, BRAHMI, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI lotus

Esglerose múltipla – RAJANI, GOTU KOLA, BRAHMI, MAJJAPRASH

Estômago – SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, ANNAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI fruto natural, PAPAIA fruto

Estômago -ácidez – GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH, Bebida AMALAKI cevada jovem,

AMALAKI fruto natural, PAPAIA fruto

Excesso de peso – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA, JACA fruto

F

Fadiga – PRANA, UDANA, RANJAKA, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Falta de ar – PRANA, ARJUNA, TULSI, PRANAPRASH, RAKTAPRASH

Febre – KATPHALA, MANJISHTA

Fibroides – NIMBA, MAMSAPRASH, ARTHAVAPRASH

Fígado – KALAMEGHA, RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, Bebida AMALAKI curcuma

Flatulência – SHUNTHI, KHANA, VATA, DHANYAKA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH, AMALAKI fruto cardamomo

Fobia – JATAMANSI, MAJJAPRASH

Fraqueza – SHUKRAPRASH

Furúnculos – NIMBA, GAURI, HARIDRA, SVEDAPRASH

G

Gagueira – UDANA

Garganta - inflamação – TULSI, KATPHALA, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH

Gastrite – SHUNTHI, GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH

Gengivas – KANTAKARI, RAKTAPRASH, AMALAKI fruto natural

Glandula de tiróide – ASHOKA, ASTHIPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Gota – SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH

Gravidez – DHANYAKA

Gripe – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH

Gripe intestinal – SHUNTHI, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH

H

Harmonia no organismo – ELIXIR DA HARMONIA, CHYAWANPRASH

Helicobacter pylori – SHUNTHI, TRIPHALA, ANNAPRASH

Hemorroidas – NIMBA, HARIDRA, GAURI, PURISHAPRASH, RAKTAPRASH

Hepatite – KALAMEGHA, RAKTAPRASH

Hérnia – KUDZU, MAMSAPRASH

Hérnia discal – GOKSHURA, KUDZU, MAMSAPRASH

Herpes – GAURI, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH

Herpes zoster – GAURI, HARIDRA, NIMBA, MAJJAPRASH

Hiperatividade – BIHARI

Histeria – JATAMANSI, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

I

Impotência – VARUNA, SHUKRAPRASH

Imunidade – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI natural, AMALAKI fruto natural

Indigestão – TRIPHALA, SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI natural, AMALAKI fruto natural

Indigestão crônica – TRIPHALA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH

Infeção – MANJISHTA, NAGARA, KALAMEGHA, GAURI, HARIDRA, VARUNA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, MUTRAPRASH, Bebida AMALAKI curcuma

Infeção Bacteriana – MANJISHTA

Infeções virais – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA

Inferilidade – ARTHAVAPRASH, ASHOKA, SHATAPUSHPI, Bebida AMALAKI shatavari

Inflamação – KALAMEGHA, MANJISHTA, Bebida AMALAKI curcuma

Inchaco – NAGARA, SHALARI, SLESAKA, VIDANGA, MEDAPRASH, MUTRAPRASH

Insônia – ASHWAGANDHA, VATA, BIHARI, MAJJAPRASH

Isquemia – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

L

Leucopenia – NAGARA, RASAPRASH

Ligamentos – SLESAKA, ASTHIPRASH

Lipomas – VIDANGA, MEDAPRASH

M

Memória – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH

Menopausa – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Menstruação – APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ASHOKA, NIMBA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH, RAKTAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Metabolismo – KALAMEGHA, VIDANGA, PITTA, MEDAPRASH, ANNAPRASH

Micoses – GAURI, NIMBA, HARIDRA, SVEDAPRASH

Mononucleose – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA

Músculos – KUDZU, MAMSAPRASH, Bebida AMALAKI spirulina

N

Naúsea – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA, KHANA, DHANYAKA, ANNAPRASH, AMALAKI fruto cardamomo

Neurose – JATAMANSI, SARPAGANDHA, PACHAKA, MAJJAPRASH

Neuralgia – RAJANI, JATAMANSI, MAJJAPRASH

Nódulos linfáticos – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, PRANAPRASH

O

Obesidade – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA

Obstipação – SHUNTHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, JACA fruto

Olhos – ALOCHAKA, PITTA, Bebida AMALAKI rosa, AMALAKI fruto natural

Olhos – inflamação – ALOCHAKA, PITTA, NAYANAPRASH, Bebida AMALAKI rosa

Ossos – ASTHIPRASH, Bebida AMALAKI shilajit mumio

Osteoporose – ASHOKA, ASTHIPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

P

Palpitações cardíacas – ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

Pâncreas – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH

Parodontose – KANTAKARI, ASTHIPRASH

Parasitas intestinais – SHUNTHI, PURISHAPRASH

Pele – NIMBA, PITTA, HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, RAKTAPRASH, Bebida AMALAKI rosa

Pele – irritação – KARAVI, PITTA, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH

Perda peso – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, Bebida AMALAKI spirulina

Pericardite – ARJUNA, MANOPRASH

Perturbações cerebrais – JATAMANSI, BRAHMI, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH

Pneumonia – TULSI, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

Pressão sanguínea – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH

Pressão sanguínea elevada – SARPAGANDHA, MEDAPRASH, KAPHA

Problemas ginecológicos – NIMBA, GAURI, ASHOKA, APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ARTHAVAPRASH, Bebida AMALAKI shatavari

Problemas intestinais – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI fruto natural, PAPAIA fruto

Próstata – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH

Psoríase – BHRINGARAJ, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH

Q

Quimioterapia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, MANJISHTA, TRIPHALA, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Quistos – SHATAWARI, NIMBA, ARTHAVAPRASH

R

Regeneração física – UDANA, CALMA RELAXAMENTO, KUDZU, KAPHA, MAMSAPRASH, AMALAKI fruto natural

Regeneração mental – JATAMANSI, VATA, MEDITAÇÃO, ASHWAGANDHA, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI moringa

Relaxamento – JATAMANSI, CALMA RELAXAMENTO, VATA, ASHWAGANDHA, BIHARI, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Reumatismo – SLESAKA, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, KAPHA

Rim – VARUNA, MUTRAPRASH, AMBUPRASH

Rim – pedra – VARUNA, MUTRAPRASH

Rinite (normal, feno, alérgica) – DALCHINI, KARAVI, GOPAL, KAPHA, PRANAPRASH, PURISHAPRASH

Ritmo cardíaco – ARJUNA, ABHAYA, VYANA, SARPAGANDHA, MARICHA, RANJAKA, MANOPRASH, RAKTAPRASH, Bebida AMALAKI lotus

Rouquidão – PRANA, PRANAPRASH

Rugas – JAIPHAL, Bebida AMALAKI rosa

S

Sangue – NIMBA, ABHAYA, KALAMEGHA, RANJAKA, RAKTAPRASH, Bebida AMALAKI moringa

Síndrome de Raynaud – VYANA, MANOPRASH

Sistema cardiovascular – ABHAYA, VYANA, ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, Bebida AMALAKI lotus, AMALAKI fruto natural

Sistema excretor – VARUNA, MUTRAPRASH

Sistema linfático – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, Bebida AMALAKI gengibre

Sistema nervoso – JATAMANSI, VATA, SARPAGANDHA, ASHWAGANDHA, GOTU KOLA, RAJANI, MAJJAPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Sono – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH

Stress – JATAMANSI, PITTA, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH, MANOPRASH, Bebida AMALAKI moringa, Bebida AMALAKI ashwagandha

T

Tabagismo – PACHAKA

Tendões e ligamentos – SLESAKA, ASTHIPRASH, MAMSAPRASH

Tensão/rigidez – GOKSHURA, RAJANI, MAMSAPRASH

Terapia Oncológica – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, MANJISHTA, TRIPHALA, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Terçolho – ALOCHAKA, NAYANAPRASH

Tosse – PRANA, TULSI, KATPHALA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH

Transpiração – PITTA

Transtornos maníaco depressivos – JATAMANSI

Transtornos psíquicos – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MEDITAÇÃO, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH

Tromboses – ABHAYA, MANOPRASH

Tumor – SHATAWARI, NIMBA, MANJISHTA

U

Úlcera gástrica – PACHAKA, TRIPHALA, GUDUCHI, ANNAPRASH

Úlcera varicosa – ABHAYA, MANOPRASH

Urticária – KARAVI, BHRINGARAJ, NIMBA, HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH

V

Vasos - neurose – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

Vasos sanguíneos – VYANA, ABHAYA, KAPHA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

Veias varicosas – ABHAYA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

Verrugas – GAURI, RASAPRASH, SVEDAPRASH

Vertigens – RANJAKA, MARICHA, RASAPRASH

Vertigens/onturas – RANJAKA, MARICHA

Vesícula – KALAMEGHA, RAKTAPRASH

Vesícula - pedra – KALAMEGHA, RAKTAPRASH

Vias Respiratórias – TULSI, DALCHINI, GOPAL, PRANA, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI gengibre

Visão – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, Bebida AMALAKI rosa, AMALAKI fruto natural, KAPHA, PRANAPRASH, PURISHAPRASH

Vitalidade – PRANA, JAIPHAL, RECREAÇÃO DOS HIMALAIAS, CHYAWANPRASH, Bebida AMALAKI ashwagandha

Vômitos – GUDUCHI, ANNAPRASH, RASAPRASH, AMALAKI fruto cardamomo

Z

Zumbido – RANJAKA, RAKTAPRASH

Os seus testemunhos

Gostei muito do atendimento e estou a sentir-me muito bem com a desintoxicação que estou a fazer com o Purishaprash e o Triphala. Desde que comecei a tomar o Chyawanprash, há 3 semanas, sinto-me cheia de energia e motivação. Talvez também tenha a ver com a desintoxicação. Muito Obrigada por nos trazerem estes produtos para Portugal. - Rita Albuquerque, Porto

Já tive a oportunidade de consumir alguns destes produtos e são de facto maravilhosos. Alguns sintomas que tinha de desconforto desvaneceram completamente. O sabor do chá Tealike Meditation é delicioso. Adoro. Grata por trazerem até nós sabores e mensagens inspiradoras dos Himalaias. Que a iluminação chegue depressa à mente da Humanidade. - Jeni Borges, Lisboa

Excelente!!!! Adoro os vossos chás e resultam mesmo, consegui obter os propósitos com os chás adquiridos. Recomendo, excelente qualidade e resultados comprovados.

- Sandra Freixa, Évora



Encontre sua loja com uma variedade de nossos produtos ayurvédicos em www.everest-ayurveda.pt na guia „Onde Comprar“.

Siga-nos no:  /Ayur • Vida

 /ayurveda.portugal

Produtor: Everest Ayurveda Nepal Pvt. Ltd.
Importador e distribuidor: AyurVida, Lda
Rua do Teodoro, AM 1º Dt Frente, 3030-213 Coimbra, Portugal
Telefone: +351 913 112 519
Email: encomendas@everest-ayurveda.pt

