



Растительные препараты

для вашего здоровья

Ашваганда (Ashwagandha)

индийский женьшень.

Придает силу, энергию, помогает преодолеть стрессовые состояния

Говорят, что ашваганда – это индийский женьшень; корни этого растения используются в аюрведе (индийской медицине) практически так же, как в традиционной китайской медицине используются корни женьшеня. Это великолепное растение очень полезно, и прежде всего потому, что оно помогает обрести энергию, силу, выносливость, достичь всестороннего омоложения тела, помогает легче переносить стрессовые состояния. Оно служит укреплению нервной системы и успешно используется для того, чтобы предотвратить преждевременное старение. Ашваганда нормализует работу вашего тела, так как стабилизирует и поддерживает секрецию необходимых гормонов. Оно обладает адаптогенным воздействием, то есть повышает активность, работоспособность и адаптацию организма к неблагоприятным условиям и защищает вас от стрессовых эффектов. Ашваганда особенно полезна для излечения и профилактики расстройств, вызванных стрессовыми состояниями, таких как артрит, гипертония, диабет и преждевременное старение.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: болезни печени и желудочно-кишечные расстройства.

Брахми (Brahmi)

Активизирует

умственную деятельность

Брахми или *Vasora tonnieri* используется в традиционной аюрведе. Общеизвестно, что это растение способно укреплять память, обострять внимание и прояснять ум. Брахми широко используется как антиоксидант, а также для улучшения работы нервных клеток. Оно помогает переносить нервные перегрузки и используется для помощи в учебном процессе, улучшая речевые способности и силу воображения, одновременно ослабляя нервное и умственное напряжение. Оно также применяется при нервных расстройствах. Брахми поможет вам лучше перенести периоды беспокойства, тревоги, усталости, путаницы в мыслях и умственного перенапряжения. Оно хорошо помогает при синдроме дефицита внимания; препараты этого растения действуют успокоительно и умиротворяющее, одновременно стимулируя нервную деятельность и повышая способность к концентрации.

Брахми также используется для очищения крови и считается полезным при воспалениях, а также для нормализации кровяного давления. Брахми считается самым действенным растением, способным омолодить клетки нервной системы.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Ним (Neem)

Очищает организм,

укрепляет иммунную систему

Дерево ним (*Azadirachta indica* или маргоза) известно как «лекарство от всех болезней» и широко используется в индийской научной и культурной традиции. Уже в самых ранних санскритских текстах

можно прочесть о полезности плодов, семян, масла, листьев, коры и корней дерева ним. С древнейших времен его препараты использовались в аюрведе и в системе медицины юнани. Ним активизирует иммунную систему на всех ее уровнях, одновременно подавляя возбудителя инфекции. Он обладает противобактериальными и противогрибковыми свойствами, также являясь очистителем крови. Особенно полезен ним при кожных заболеваниях, придавая коже здоровье и чистоту.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять при беременности или в том случае, если вы хотите забеременеть.

Трифала (Triphala)

**Полностью очищает тело,
нормализует пищеварение**

Трифала – дословно «три фрукта» – это аюрведическая смесь, состоящая из равных частей плодов трех растений: амлы (*Phyllanthus emblica*), бибхитакки (*Terminalia bellirica*) и харитакки (*Terminalia chebula*). Трифала используется в аюрведе для полной очистки организма. Она способствует очищению и детоксификации прямой кишки. Она также очищает кровь и способствует выведению токсинов из печени. Она также обладает свойством уменьшать содержание холестерина в крови и понижать избыточное кровяное давление. Трифала также используется для стимуляции иммунной системы, улучшения пищеварения и помогает при запорах. В Индии говорят: «ты не сирота, пока в твоей жизни есть трифала».

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять при беременности.

Амла (Amla)

Источник витамина С, антиоксидант

Согласно аюрведической традиции, еще риши (древнеиндийские мудрецы и провидцы) говорили о важности амлы, которая помогает организму очиститься от токсинов, предотвращает преждевременное старение и усиливает иммунитет. Амла содержит очень высокий процент витамина С, чем можно отчасти объяснить ее лечебные свойства. Она также является антиоксидантом и понижает концентрацию свободных радикалов в организме. Амла считается одним из самых мощных омолаживающих средств, особое воздействие она оказывает на кровь, кости, печень, сердце и кожу. Амла балансирует желудочную кислотность, способствует нормализации работы мозга, помогает сердцу, укрепляет легкие, способствует здоровью волос, охлаждает кровь, выводит из организма токсины, улучшает общее самочувствие, укрепляет глаза и улучшает мышечный тонус. Из-за высокого содержания витамина С, амла способствует лучшему перевариванию пищи, помогает усвоить минеральные вещества, например железо, и активизирует метаболические процессы.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Стевия (Stevia)Натуральный

**заменитель сахара,
стабилизирует содержание сахара в крови**

Стевия (*Stevia rebaudiana*) – веками употреблялась в пищу, а также использовалась как лекарство южноамериканскими индейцами гуарани. Самое очевидное и замечательное свойство стевии – ее сладкий вкус. Однако причиной этой сладости являются не углеводы, а особые низкокалорийные вещества, так называемые гликозиды. Медицинские исследования подтвердили обоснованность применения стевии для коррекции избыточного веса и лечения гипертонии (высокого кровяного давления). Так как стевия оказывает очень незначительное влияние на содержание сахара в крови и даже усиливает толерантность к глюкозе, она является отличным сахарозаменителем для людей, желающих ограничить потребление углеводов, в особенности для диабетиков. Стевия также подавляет развитие бактерий, формирующих зубной налет, таким образом предотвращая развитие кариеса.

Использование: чайная ложка на чашку горячей воды, молока, травяного или обычного чая.

Люцерна (Alfalfa)

Уменьшает содержание холестерина и сахара в крови

Люцерна (*Medicago sativa*) широко используется в аюрведе для излечения различных заболеваний. Арабы называли ее альфа-фа-ах, что означает «лучший из кормов». Это один из богатейших источников различных минеральных веществ и витаминов, необходимых для здоровья; корневая система этого растения достигает 10 метровой глубины и оно способно накапливать минералы, недоступные на поверхности почвы. Люцерна содержит витамин А, витамины В1, В6, витамин С, витамин Е и витамин К, а также каротин, цинк, железо, кальций и калий, отличаясь при этом высоким содержанием протеина. Эти минералы и витамины укрепляют ваше тело, в особенности способствуя росту костей и излечению артритов. Люцерна используется для снижения уровня холестерина и сахара в крови, одновременно нормализуя гормональный баланс. Она полезна при заболеваниях почек, мочевого пузыря, а также простаты. Люцерна понижает кислотность и выводит из тела, в особенности из печени, токсины.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять во время беременности.