



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 02. 2019

Ajurvédské čaje nastolí v těle rovnováhu. Zbaví vás stresu, nespavosti a únavy

Ajurvédské čaje mohou pomoci zvýšit energii, podpořit zažívání, posílit nervy a vyčistit tělo od škodlivých látek. Díky tomu se hodí pro uspěchaný...

O síle přírodních látek není pochyb. Posilují naši mysl a dokážou vyléčit nejednu nemoc. Ajurvédské čaje v sobě spojují účinky léčivých bylin a tisíciletými prověřené znalosti indických léčitelů. Proto dodnes ajurvédské čaje pomáhají na uvolnění, úlevu od starostí a zklidnění mysli. Své místo si už našli také u nás. Zjistěte, jaké všechny má ajurvédský čaj účinky, jaké byliny se v něm nachází a čím je vlastně tak unikátní.

Ajurvédské čaje versus obyčejné čaje: V čem je rozdíl?

Ajurvédské čaje mohou pomoci zvýšit **energii, podpořit zažívání, posílit nervy a vyčistit tělo od škodlivých látek**. Díky tomu se hodí pro **uspěchaný životní styl** naplněný stresem, prací a povinnostmi.

- Ajurvédské čaje vznikají pečlivou a vyváženou kombinací **nejrůznějších bylin, rostlin, ovoce a dokonce i koření**. Každý druh čaje má svou speciální recepturu, která má pomoci s konkrétním problémem se zdravím.
- Ajurvédské čaje **neobsahují žádný kofein**. Přečtěte si, jak na [pitný režim podle ajurvédy](#).
- Můžeme je konzumovat **v jakoukoli denní dobu**.
- Jsou součástí staré indické medicíny [ajurvédy](#).

- Zaměřují se jak na **fyzickou**, tak **psychickou** stránku člověka.

Jaké má ajurvédský čaj účinky? Mysl, tělo i energie

Zbaví vás toxických látek

- Jeden z nejvýznamnějších účinků je, že z našeho těla **odstraňují toxiny a škodlivé látky**. Ty jsou příčinou řady onemocnění. Proto má ajurvédský čaj účinky na naše **celkové zdraví**. Přečtěte si některé [ajurvédské recepty](#).

Zlepšují trávení

- Ajurvédské čaje **zlepšují trávení a celkovou funkci trávicího ústrojí**. Špatně fungující trávicí systém nedokáže tělo dobře zbavovat toxinů, které navíc můžou trávení ještě zhoršit. Ajurvédské čaje jsou prospěšné jak na střeva, tak na žaludek.
- Tyto čaje také **zrychlují metabolismus**. Díky tomu pomáhají nastartovat organismus a dokonce budeme i **lépe hubnout**.

Jsou účinné proti nachlazení

- Ajurvédské čaje jsou prospěšné **i proti chřipce a nachlazení**. Slouží také jako jejich účinná **prevence**. Dokonce má ajurvédský čaj účinky na **lepší imunitní systém**.
- Dodávají nám **energii**. Pokud jsme unavení anebo malátní, ajurvédské čaje se postarají o **pořádnou dávku energie a síly**. Navíc bez vedlejších účinků kofeinu jako u kávy nebo obyčejných čajů. Ajurvédské čaje totiž žádný kofein neobsahují.

Zlepšují činnost mozku

- Některé z bylinek, které jsou v ajurvédských čajích, **podporují činnost mozku a zlepšují paměť**. Například [ginkgo biloba](#), která je častou ingrediencí, snižuje příznaky Alzheimerovy choroby.



Vyberte si ajurvédské čaje právě pro vás

• Čaj Vata

Obsahuje lékořici, skořici, zázvor, hřebíček fenykl a stévii. Používá se **proti nespavosti, neklidu a roztěkanosti**. Pomůžou nám opět najít klid, relaxaci a rovnováhu.

• Čaj Pitta

Připravuje se z lékořice, růží, fenyklu, kardamomu, zázvoru a stévie. Pomůže **nám zvládnout vztek a frustraci**. Podporuje čistou mysl a rovnováhu emocí. Navíc také zlepšuje zažívání.

Čaj Kapha

Složení ze zázvoru, lékořice, skořice, hřebíčku, kardamomu a černého pepře pomáhá **proti depresivním stavům, únavě a pomalému metabolismu**. Zlepšuje naši váhu, energii a optimismus.

Přečtěte si o ajurvédských typech osobností - [Váta, Kapha a Pitta](#).

Ajurvédské čaje léčí už 5000 let

Ajurvédské čaje jsou klíčovou součástí péče o zdraví, která se vyvinula **v Indii už před 5000 lety**. Soustředí se na člověka jako na **celek**. Jejím cílem je v lidském těle obnovit rovnováhu a harmonii. Snaží se pročistovat tělo a zbavovat ho toxinů.

Doslova se slovo *ayurvedia*, jak se tato medicína nazývá, dá přeložit jako [věda života](#). *Ayurvedia* se zabývá nejenom léčbou pomocí bylinek, ale také cviky, jídelníčkem, meditací a celkovým životním stylem. Dokonce se ayurvedia považuje za **nejstarší péči o zdraví na světě**.