



Przewodnik po ziołach ajurwedyjskich

www.MomaAyurveda.com



Fitoterapia

Naturalna siła w służbie zdrowia

Fitoterapia, czyli leczenie ziołami, to jedna z najstarszych i jednocześnie wciąż aktualnych dziedzin medycyny. Choć swoje korzenie ma w tradycjach wielu kultur, na Zachodzie od wieków stanowi integralną część medycyny konwencjonalnej. Już Hipokrates i Dioskurydes opisywali lecznicze właściwości roślin, a wiedza ta rozwijana była przez wieki przez lekarzy i farmaceutów.

Współczesna fitoterapia to nowoczesna, oparta na badaniach naukowych gałąź medycyny, wykorzystująca wysokiej jakości naturalne surowce roślinne do wspierania zdrowia i leczenia wielu dolegliwości – od problemów trawiennych, przez stres, po choroby cywilizacyjne.

Co ciekawe, coraz większe uznanie w zachodnim świecie zyskuje również mądrość wywodząca się z tradycyjnych systemów leczniczych, takich jak Ajurweda, która od tysięcy lat z powodzeniem wykorzystuje zioła jako element terapii i profilaktyki zdrowotnej.

Zioła to nie tylko tradycja – to także mądrość, bezpieczeństwo i skuteczność, potwierdzone badaniami i wspierane przez lekarzy oraz farmaceutów na całym świecie.





Ajurweda

Najstarsza tradycja fitoterapii

Ajurweda to liczący ponad 5000 lat system medyczny wywodzący się z Indii, uznawany za najstarszą udokumentowaną formę leczenia o charakterze holistycznym. Jej fundamentem jest zrozumienie człowieka jako całości – ciała, umysłu i ducha – oraz przywracanie równowagi między nimi poprzez odpowiednie żywienie, styl życia, terapię ziołami, techniki pracy z ciałem i energią.

Sercem Ajurwedy jest fitoterapia – bogaty i precyzyjny system leczenia roślinami, który opisuje setki ziół, ich działanie, właściwości energetyczne oraz sposoby ich łączenia. Każda roślina ma swoje konkretne miejsce w terapii, a leczenie zawsze dopasowywane jest indywidualnie, z uwzględnieniem konstytucji (doszy), objawów oraz przyczyny dolegliwości.

Współcześnie Ajurweda cieszy się rosnącym zainteresowaniem również w świecie zachodnim – nie jako alternatywa, ale jako dopełnienie medycyny konwencjonalnej i zachodniej fitoterapii. Jej potencjał doceniany jest w pracy m.in.: z zaburzeniami trawienia, odpornością, przewlekłym stresem, bezpłodnością i wieloma innymi schorzeniami cywilizacyjnymi XXI w.





Moc połączeń – sekret ajurwedyjskich mieszanek

W ajurwedzie zioła rzadko stosuje się pojedynczo. Zamiast tego tworzy się mieszanki, w których rośliny wzajemnie się uzupełniają i wspierają. Odpowiednio dobrane mieszanki mogą:

- wzmacniać swoje działanie
- poszerzać zakres oddziaływania
- łagodzić intensywność niektórych składników
- wspierać procesy organizmu w zrównoważony sposób

To podejście nazywa się synergia. I dotyczy sytuacji, kiedy całość działa pełniej niż pojedyncze elementy.

Jak ajurweda tworzy mieszanki ziołowe?

Tworzenie kompozycji ziołowych to proces, który opiera się na kilku kluczowych zasadach:

- zioło główne - stanowi podstawę mieszanki i odpowiada za jej główne działanie
 - zioła wspierające - wzmacniają efekt zioła głównego i pomagają ukierunkować jego działanie
 - zioła równoważące - dodawane są po to, aby złagodzić intensywność mieszanki i zadbać o jej harmonijny charakter
 - zioła wspomagające trawienie i wchłanianie - często stosuje się niewielkie ilości roślin, które wspierają przyswajanie pozostałych składników
-





Dlaczego zioła działają lepiej razem?

Równowaga zamiast nadmiaru

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

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

Dzięki temu mieszanki mogą być skuteczniejsze niż pojedyncze zioła, ale jednocześnie łagodne dla organizmu.

Choć ajurwedyjskie formuły mogą być bardzo złożone, ich podstawą jest zrozumienie prostych zasad.

Tworzenie mieszanek to proces, który rozwija się wraz z doświadczeniem. Dlatego często zaczyna się od prostych połączeń, stopniowo budując bardziej złożone kompozycje.

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





Amla

Amla (*Emblica officinalis*), znana też pod nazwą Amalaki, to owoc ceniony jako odżywczy tonik o właściwościach oczyszczających krew i regenerujących błony śluzowe. Podaje się, iż jeden owoc zawiera tyle samo witaminy C co 20 pomarańczy. Szczególnie zalecana jest w stanach osłabienia i infekcji. Chłodzące działanie amla wykorzystywane jest do usuwania nadmiaru ciepła i stanów zapalnych w organizmie. Stosuje się ją zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

Korzyści zdrowotne:

- likwiduje stany zmęczenia
- wspomaga leczenie anemii
- opóźnia procesy starzenia
- buduje odporność organizmu
- wspomaga pracę jelit
- pobudza trawienie
- zwiększa wigor i potencję
- zapobiega miażdżycy
- obniża stężenie cholesterolu
- chroni wątrobę
- wzmacnia serce
- korzystnie wpływa na wzrok
- wzmacnia i regeneruje włosy, skórę, paznokcie
- działa przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo
- adaptogen

Wskazania:

- osłabienie
- podatność na infekcje
- cukrzyca
- schorzenia przewodu pokarmowego
- zaparcia, wrzody, hemoroidy
- zapalenie żołądka, okrężnicy
- zapalenie wątroby
- choroby układu moczowego
- choroby autoimmunologiczne
- podwyższony cholesterol
- kołatanie serca
- alergie
- anemia



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Arjuna

Arjuna (*Terminalia arjuna*) to drzewo liściaste występujące w Indiach i na Sri Lance. Jego kora wykorzystywana jest w medycynie ajurwedyjskiej przede wszystkim ze względu na właściwości wspomagające funkcjonowanie serca i układu krążenia. Tonizujące działanie wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu ciśnienia krwi i cholesterolu. Arjuna wspiera też inne tkanki i układy w organizmie, między innymi: osocze, krew, kości, układ rozrodczy.

Korzyści zdrowotne:

- wspomaga pracę serca
- przeciwdziała sztywnieniu tętnic w przebiegu miażdżycy
- wspomaga leczenie chorób układu moczowego
- wspiera leczenie powikłań cukrzycowych
- pomocna w leczeniu kamieni nerkowych
- przyspiesza proces zrastania się kości i gojenia ran
- łagodzi skutki marskości wątroby
- u mężczyzn zapobiega przedwczesnym wytryskom
- u kobiet łagodzi krwawienia maciczne
- działa hepatoprotekcyjnie i hipolipidemicznie

Wskazania:

- choroby serca, zatory
- nadciśnienie
- miażdżyca
- choroby układu moczowego
- mokry kaszel
- zapalenie oskrzeli
- owrzodzenia
- stany zapalne i marskość wątroby
- trądzik, trądzik różowaty, świąd i pokrzywka
- złamania
- blizny pourazowe

Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik





Ashoka

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

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Ashwagandha

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to wieloletni krzew, którego korzeń jest wykorzystywany w medycynie ajurwedyjskiej. Uznawana jest za najlepszy środek odżywiający tkanki w ciele, szczególnie mięśnie i kości. Wspiera też funkcjonowanie gruczołów wydzielania dokrewnego i układu rozrodczego. Ashwagandha jest stosowana w celu balansowania energii w ciągu dnia i redukcji skutków stresu. Poprawia wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego.

Korzyści zdrowotne:

- środek przeciwzapalny
- działa łagodnie uspokajająco
- wzmacnia system odpornościowy
- dodaje sił witalnych
- spowalnia procesy starzenia się organizmu
- zwiększa wydolność fizyczną
- reguluje układ hormonalny
- zwiększa libido
- poprawia funkcjonowanie układu rozrodczego
- wzmacnia układ krążenia
- podnosi poziom hemoglobiny
- chroni serce
- wzmacnia tkankę mięśniową
- wspomaga pracę nerek, wątroby i trzustki
- adaptogen

Wskazania:

- nerwica, stany lękowe
- ogólne wycieńczenie organizmu
- zapalenie stawów
- zmęczenie psychiczne
- bezsenność
- kłopoty z pamięcią i koncentracją
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca
- anemia
- zaburzenia miesiączkowania
- niedoczynność tarczycy
- astma
- kaszel
- alergie

Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



AV Supergreens

AV Supergreens jest mieszanką najbardziej odżywczych „green superfoods”: spiruliny, trawy pszenicznej, trawy jęczmiennej, alfalfa (lucerna) i moringi. Te zielone rośliny są najbardziej znanym źródłem wysokiej jakości naturalnych składników odżywczych. AV Supergreens jest dzięki temu bogactwem chlorofilu, bioaktywnych enzymów, wysokiej jakości białka, wielu witamin i minerałów. Jest też w pełni naturalnym i bezpiecznym pokarmem dającym szybką dawkę energii.

Korzyści zdrowotne:

- odtruwa i odkwasza organizm
- silny przeciwutleniacz
- wspomaga system odpornościowy
- zwiększa poziom energii i wytrzymałość
- poprawia metabolizm
- wspiera trawienie
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu
- chroni i wspomaga pracę wątroby
- obniża ciśnienie krwi
- stabilizuje poziom cukru

Wskazania:

- stany zapalne
- brak energii
- wzdęcia i niestrawność
- cukrzyca
- problemy ze snem
- problemy z koncentracją
- chroniczne zmęczenie
- infekcje wirusowe i bakteryjne
- niska odporność
- nadciśnienie
- problemy skórne
- problemy hormonalne



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik

Brahmi

Brahmi (*Bacopa monnieri*) uważane jest za najskuteczniejsze zioło odmładzające komórki nerwowe i mózgowe. Poprawia pamięć, funkcje poznawcze i witalność, jednocześnie spowalniając procesy starzenia. Dzięki właściwościom uspokajającym pomaga w pracy wymagającej sporej koncentracji i podejmowania decyzji w warunkach stresu. Brahmi oddziałuje też na limfę, krew, skórę i stawy, a także układ krążenia i trawienny. W ajurwedzie cenione jest za wspieranie równowagi organizmu i sprawności umysłowej.

Korzyści zdrowotne:

- zwiększa możliwości intelektualne
- poprawia pamięć i koncentrację
- działa uspokajająco
- ułatwia zasypianie
- łagodzi objawy zaburzeń pracy mózgu i psychicznego zmęczenia
- likwiduje napięcia
- chroni mózg przed wolnymi rodnikami
- wzmacnia i tonizuje serce
- ma działanie przeciwdrgawkowe
- łagodzi bóle menstruacyjne
- łagodzi objawy zapalenia pęcherza moczowego
- zwiększa witalność

Wskazania:

- kłopoty z koncentracją
- zmęczenie psychiczne
- bezsenność
- wzmożona nerwowość
- napięcie i roztargnienie
- stany załamania nerwowego
- bóle głowy i mgła mózgowa
- depresja
- epilepsja
- manie i histerie
- wyczerpanie i stres
- bóle menstruacyjne
- zapalenie pęcherza
- bóle stawów



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik

Chanca piedra

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

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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

Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik





Dashamoola

Dashamoola to legendarna ajurwedyjska formuła złożona z dziesięciu korzeni, ceniona jako środek redukujący nadmiar Vata z organizmu. Jej wyjątkowość polega na działaniu typu Anuloman, które reguluje i kieruje przepływ energii Vata w dół, pomagając usuwać blokady w kanałach oraz ama (toksyny). Dzięki właściwościom rozgrzewającym skutecznie redukuje również nadmiar Kapha, wspierając oczyszczanie dróg oddechowych. Pomaga także wyciszyć nadreaktywny układ nerwowy.

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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

Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik





Gokshura

Gokshura (*Tribulus terrestris*), znana w sanskrycie jako „krowia racica” ze względu na kolczaste owoce, jest jednym z najważniejszych ziół odmładzających. Wspiera naturalną regenerację tkanek, jednocześnie nie podrażniając narządów, dlatego ceniona jest w trosce o nerki i układ rozrodczy. Jako zioło tonizujące (balya) wzmacnia witalność, zwiększa odporność organizmu i pomaga utrzymać siły na co dzień. W ajurwedzie uznawana jest za roślinę wspierającą długowieczność i naturalną równowagę organizmu.

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik





Guduchi

Guduchi (*Tinospora cordifolia*) jest ziołem uznawanym za wzmacniający tonik, który sprzyja poprawie siły i witalności oraz zdolności poznawczych. Wspiera w walce ze stresem i wspomaga nastrój. W ajurwedzie wykorzystywane jest przede wszystkim ze względu na właściwości regenerujące i wzmacniające oraz detoksykujące i oczyszczające (szczególnie przez wątrobę). Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, nerwowego i moczowego.

Korzyści zdrowotne:

- wzmacnia układ odpornościowy
- wspomaga układ nerwowy
- korzystnie wpływa na umysł
- wspomaga pracę nerek
- wspiera regenerację wątroby
- działa moczopędnie
- wspomaga leczenie stanów zapalnych stawów
- pomocne przy leczeniu dny moczanowej
- neutralizuje wrzody i toksyny powstające w trakcie chemio- i radioterapii
- wspomaga leczenie chorób skórnych
- reguluje poziom cukru we krwi

Wskazania:

- cukrzyca i hipoglikemia
- zapalenie i uszkodzenie wątroby
- zapalenie stawów
- dna moczanowa
- artretyzm, podagra
- zapalne choroby skóry
- choroby męskiego układu rozrodczego
- zaburzenia potencji
- hemoroidy
- zaparcia
- wzdęcia



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Guggul

Guggul (*Commiphora mukul*) to żywica pozyskiwana z krzewu mirra mukul. W ajurwedzie ceniony za działanie odżywcze i odmładzające. Guggul posiada właściwości oczyszczające i odtruwające. Dlatego zaleca się go w celu usuwania toksycznych złogów z organizmu. Jako składnik ziołowych mieszanek wykorzystywany jest przez wzgląd na możliwość transportowania innych składników głęboko do tkanek. Umożliwia to skuteczniejsze działanie ziół.

Korzyści zdrowotne:

- łagodzi stany zapalne stawów poprzez usuwanie z nich toksyn
- nawilża i odmładza tkanki stawów i wokół nich
- wspomaga gojenie ran
- przyspiesza zrastanie złamań kości
- wspiera zdrowe kontrolowanie wagi
- stymuluje proces trawienny
- wspomaga pracę serca
- pomaga likwidować zakrzepy
- wzmacnia układ odpornościowy
- pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu

Wskazania:

- stany zapalne, m.in stawów
- dna moczanowa
- otyłość
- artretyzm
- reumatyzm
- schorzenia układu moczowego
- niewydolność serca
- miażdżyca
- problemy skórne, w tym stany zapalne skóry, trądzik



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Haritaki

Haritaki (*Terminalia chebula*), którego zielone owoce są wykorzystywane w medycynie ajurwedyjskiej, określane jest jako "owoc długiego życia". Ma to ścisły związek z właściwościami odmładzającymi organizm. Cenione jest też ze względu na działanie wspierające układ trawienia i płuca. Działa ściągająco, tonizująco, wykrztuśnie i przeciwwrobacźnie. Wspiera jelito grube i przenika do wszystkich warstw tkanek w organizmie. Cenione jest jako zioło wspierające naturalne procesy oczyszczania organizmu.

Korzyści zdrowotne:

- poprawia funkcjonowanie układu trawienego
- łagodzi biegunki
- likwiduje zaparcia
- wzmacnia trawienie
- oczyszcza z toksyn
- wspiera pracę jelit w stanach zapalnych
- zapobiega hemoroidom
- działa przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i przeciwwrobacźnie
- hamuje procesy autoagresji immunologicznej
- działa ściągająco i wykrztuśnie
- wycisza mokry kaszel
- przynosi ulgę w objawach astmy

Wskazania:

- dolegliwości żołądkowo-jelitowe
- pasożyty układu pokarmowego
- wrzody
- dolegliwości układu oddechowego
- kaszel
- świszczący oddech
- astma
- stany zapalne skóry
- choroby autoimmunologiczne
- cukrzyca
- stany zapalne oczu



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Kurkuma

Kurkuma (*Curcuma longa*) określana jest jako "królowa przypraw". Znana jest głównie jako aromatyczna, gorzka, dająca żółty kolor przyprawa, kojarzona głównie z kuchnią orientalną. Tradycyjnie kurkuma ceniona jest za wspomaganie trawienia, układu odpornościowego i sercowo-naczyniowego. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Żółty kolor wskazuje na powinowactwo do wątroby - wspiera jej pracę i detoksykację. Stanowi ważny element wielu klasycznych receptur ajurwedyjskich.

Korzyści zdrowotne:

- łagodzi bóle mięśni i stawów
- działa antyoksydacyjnie, zwalcza wolne rodniki
- wspomaga leczenie otwartych ran
- reguluje poziom glukozy i insuliny we krwi
- wzmacnia układ odpornościowy
- wspomaga trawienie
- eliminuje toksyny z organizmu
- wspomaga funkcjonowanie wątroby i trzustki
- oczyszcza krew
- naturalny antyseptyk
- łagodzi stany zapalne skóry

Wskazania:

- artretyzm
- bóle mięśni i stawów
- cukrzyca
- obniżona odporność organizmu
- otyłość i nadwaga
- wrzody
- żółtaczka
- biegunka, niestrawność, zgaga
- bóle menstruacyjne
- choroby skóry, np. egzema, pokrzywka, łuszczyca



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Kutki

Kutki (Picrorhiza kurroa) w ajurwedzie uznawane jest za najważniejszy tonik wspierający wątrobę, pęcherzyk żółciowy i śledzionę. Przeciwutleniacze i enzymy wątrobowe, których jest bogactwem wspierają proces detoksykacji organizmu. Poprawa funkcjonowania wątroby wpływa pozytywnie na ogólną odporność oraz działanie układu limfatycznego, trawiennego i wydalniczego. Jest też wsparciem zdrowia układu oddechowego i promiennej skóry.

Korzyści zdrowotne:

- chroni wątrobę przed toksynami
- balansuje przepływ żółci
- wspomaga pracę wątroby i woreczka żółciowego
- sprzyja detoksykacji jelit
- wpływa na poprawę stanu skóry we wszystkich jej warstwach
- utrzymuje zdrową limfę
- wspiera i stymuluje układ odpornościowy organizmu
- działa przeciwzapalnie w reakcjach immunologicznych i przy nadwrażliwości na alergenów środowiskowe

Wskazania:

- uszkodzenia, marskość i zapalenie wątroby
- ochrona przed uszkodzeniami przez wirus zapalenia wątroby
- zaburzenia przepływu żółci
- kołatanie serca
- zapalenie stawów
- łuszczyca
- ostre i przewlekłe zakażenia
- zaburzenia trawienia
- alergie, astma, nieżyt nosa
- wypryski skórne



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Lodhra

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

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Moringa

Moringa (*Moringa oleifera*) nazywana jest drzewem długowieczności ze względu na właściwości wspierające organizm i pomagające spowalniać naturalne procesy starzenia. Każda część drzewa może być używana, choć to w jego małych liściach kryje się dobroczynny potencjał wykorzystywany w ajurwedzie. Sproszkowane liście zawierają aż 90 składników odżywczych, w tym antyoksydanty i aminokwasy niezbędne do właściwej syntezy białka. Dlatego zalecana jest przy niedoborach witamin i minerałów.

Korzyści zdrowotne:

- hamuje procesy starzenia
- stabilizuje poziom cukru we krwi
- działa przeciwzapalnie
- dostarcza energii
- zwiększa wydolność organizmu
- oczyszcza organizm z toksyn
- chroni i wspomaga pracę wątroby
- wzmacnia kości i stawy
- zmniejsza ciśnienie krwi
- obniża cholesterol
- wspomaga pracę mózgu oraz układu nerwowego
- wspiera wzrok
- wspiera długowieczność organizmu

Wskazania:

- cukrzyca
- zaburzenia układu trawiennego
- anemia
- choroby pasożytnicze i bakteryjne
- obniżona odporność
- miażdżyca
- choroby układu krążenia
- nerwowość i bezsenność
- stres i chroniczne przemęczenie
- problemy z koncentracją



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Neem

Neem (*Azadirachta indica*) określane jest jako "lokalna apteka". Stosowany jest tradycyjnie zewnętrznie i wewnętrznie ze względu na silne właściwości antybakteryjne, antywirusowe, antyseptyczne, przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze oraz przeciwzapalne. Neem wspiera oczyszczanie organizmu, a szczególnie krwi, z toksyn. Zalecany jest też osobom borykającym się z problemami skórnymi. Ceniony jest też za wszechstronne działanie wspierające naturalne mechanizmy ochronne organizmu.

Korzyści zdrowotne:

- zapobiega problemom skórnym i świądowi
- wspomaga gojenie wyprysków i ran
- oczyszcza krew z toksyn
- łagodzi przykry zapach potu
- reguluje poziom cukru we krwi
- pomaga w walce z łupieżem
- skutecznie usuwa wewnętrzne i zewnętrzne pasożyty
- działa przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo
- przywraca właściwe pH żołądka

Wskazania:

- stany zapalne jelit
- wrzody układu pokarmowego
- choroby spowodowane bakteriami i pierwotniakami
- choroby skóry, m.in. wypryski, pokrzywka, trądzik
- łupież, świąd skóry głowy
- cukrzyca
- refluks
- zapalenie dróg moczowych
- stany zapalne stawów
- stany zapalne dziąseł



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Punarnava

Punarnava (*Boerhavia diffusa*) ma działanie regenerujące i odmładzające polegające na udrażnianiu kanałów w ciele i jego oczyszczaniu. W efekcie możliwe jest skuteczne odżywianie na poziomie komórkowym. W ajurwedzie Punarnava ceniona jest za właściwości moczopędne i wspierające pracę nerek, co sprzyja odprowadzaniu wody i niwelowaniu obrzęków. Pomaga w usuwaniu kamieni i złogów, a także wpływa stymulująco na trawienie. Dlatego zalecana jest jako wsparcie naturalnych procesów oczyszczania.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera funkcjonowanie układu moczowego
- działa przeciwzapalnie i moczopędnie
- łagodzi objawy przerostu prostaty
- niszczy kamienie nerkowe i wspomaga ich wydalanie
- łagodzi objawy zapalenia i niewydolności nerek
- łagodzi stany zapalne stawów
- zapobiega przekrwieniom i obrzękom serca
- obniża kortyzol
- zapobiega wzdęciom
- zmniejsza krwawienia miesięczkowe

Wskazania:

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



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik

Safed musli

Safed musli (*Chlorophytum borivilianum*) to cenione w ajurwedzie zioło, którego bulwiaste korzenie od wieków wykorzystywane są w tradycyjnej medycynie. Ze względu na swoje właściwości bywa nazywane „białym złotem”. Wykorzystuje się korzeń, który zawiera naturalne związki bioaktywne, takie jak saponiny i alkaloidy, które przyczyniają się do jego szerokiego zastosowania. Safed musli zaliczane jest również do roślin adaptogennych, wspierających organizm w radzeniu sobie ze stresem i zmęczeniem.

Korzyści zdrowotne:

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

Wskazania:

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



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Shankhpushpi

Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) w medycynie ajurwedyjskiej jest ceniona ze względu na właściwości wspierające funkcje poznawcze i neuroprotektoryjne. Określana jest mianem toniku mózgowego, który wspomaga pamięć i koncentrację, a także zdolności uczenia się. Jako adaptogen o działaniu przeciwlękowym i przeciwdepresyjnym pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Poza układem nerwowym pozytywnie wpływa na układ pokarmowy i sercowo-naczyniowy.

Korzyści zdrowotne:

- zwiększa możliwości intelektualne
- poprawia pamięć i koncentrację
- poprawia nastrój
- działa uspokajająco
- ułatwia zasypianie
- łagodzi silne emocje
- chroni mózg przed działaniem wolnych rodników
- sprzyja hamowaniu zmian neurodegeneracyjnych
- działa przeciwdrgawkowo
- pobudza trawienie
- działa rozkurczowo
- podnosi libido i płodność
- przyspiesza gojenie się ran
- korzystnie wpływa na skórę

Wskazania:

- kłopoty z pamięcią i snem
- przemęczenie psychiczne
- stres
- wysoka aktywność intelektualna
- zaburzenia nerwowe
- epilepsja
- wady wymowy
- depresja, stany lękowe
- krwawienia
- bezpłodność
- problemy trawienne
- choroby skórne



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik

Shatavari

Shatavari (*Asparagus racemosus*) w ajurwedzie nazywane jest "Królową ziół". W tłumaczeniu z sanskrytu oznacza "ta, która posiada stu mężów", co wskazuje na właściwości wzmacniające i odżywcze dla żeńskiego układu rozrodczego. Pozytywny wpływ Shatavari obejmuje regulowanie zaburzeń gospodarki hormonalnej. Jest to zioło wspierające zdrowie kobiet na każdym etapie - zarówno w zaburzeniach miesiączkowania, w okresie ciąży i porodu oraz podczas menopauzy.

Korzyści zdrowotne:

- reguluje poziom hormonów
- zwiększa produkcję estrogenu
- wspomaga naturalną płodność
- wzmacnia po porodzie
- wspiera laktację
- wspomaga funkcjonowanie tarczycy
- łagodzi objawy klimakterium
- zmniejsza rozdrażnienie
- przywraca spokój i równowagę
- nawilża błony śluzowe narządów wewnętrznych
- łagodzi stany zapalne
- wspiera układ nerwowy
- poprawia odporność na stres

Wskazania:

- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia owulacji
- zespół napięcia przedmiesiączkowego
- zaburzenia pracy tarczycy
- klimakterium
- choroba wrzodowa żołądka
- nadkwasota
- suchość błon śluzowych

Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Spirulina

Spirulina (*Arthrospira platensis*) uznawana jest za jedno z najbardziej zrównoważonych źródeł naturalnego pożywienia na Ziemi. Aż w 60% stanowi źródło łatwo przyswajalnego, lekkostrawnego białka roślinnego. Zawiera komplet 18 aminokwasów, które są podstawowym materiałem budulcowym dla mięśni. Spirulina pomaga uzupełnić niedobory witamin i minerałów (m.in. z grupy B, żelaza, chlorofilu i kwasu GLA) w diecie, co przekłada się na poprawę ogólnego dobrostanu organizmu.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera układ odpornościowy
- odtruwa i oczyszcza z toksyn
- wspomaga pracę nerek
- wzmacnia kości i stawy
- reguluje poziom cholesterolu
- stabilizuje poziom cukru we krwi
- wspiera pracę wątroby
- wspomaga funkcjonowanie tarczycy
- wspiera odbudowę układu nerwowego
- antyoksydant, źródło przeciwutleniaczy

Wskazania:

- obniżona odporność
- nagromadzenie toksyn
- zakwaszenie organizmu
- miażdżyca
- anemia, niedobory żelaza
- cukrzyca
- zaburzenia pracy tarczycy
- niedobory witamin i minerałów
- alergie
- słaba kondycja włosów, skóry i paznokci



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Spirulina z Amlą

Spirulina (*Arthrospira platensis*) jest źródłem łatwo przyswajalnego białka roślinnego, węglowodanów, minerałów i witamin. Natomiast Amla (*Emblica Officinalis*) to owoc o właściwościach odżywczych, źródło naturalnej witaminy C. Amla zwiększa syntezę białek, co czyni ją idealnym uzupełnieniem spiruliny, a duża ilość witaminy C przyspiesza przyswajanie minerałów. Połączenie to pomaga wzmacniać układ odpornościowy, wspiera proces odkwaszania i usuwania toksyn.

Korzyści zdrowotne:

- wspiera układ odpornościowy
- pomaga zwiększać witalność
- szybka dawka energii pomocna w przypadku zmęczenia
- pomaga utrzymywać prawidłową masę ciała
- wspiera trawienie
- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- przyjazna dla żołądka
- wspomaga funkcjonowanie jelit
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Wskazania:

- obniżona odporność
- podatność na infekcje
- zakwaszenie organizmu
- nagromadzenie toksyn
- niedobory witamin i minerałów
- anemia
- alergie
- ogólne osłabienie organizmu
- zaburzenia trawienia



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik



Triphala

Triphala to jedna z najbardziej znanych ajurwedyjskich receptur. Składa się w równych częściach z trzech owoców: Amli (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) i Bibhitaki (*Terminalia bellirica*). W ajurwedzie stosowana jako środek pomagający oczyścić organizm. Działa łagodnie i nie uzależnia, skutecznie odtruwając przewód pokarmowy. Triphala posiada właściwości przeczyszczające, przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe.

Korzyści zdrowotne:

- likwiduje zaparcia
- tonizuje przewód pokarmowy
- odtruwa organizm
- łagodzi pracę jelit w stanach zapalnych
- oczyszcza krew i usuwa toksyny z wątroby
- pomaga w zwalczaniu nadwagi
- wspomaga leczenie tłuszczaków
- skuteczna w zespole jelita drażliwego
- wspiera wchłanianie substancji odżywczych
- działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie

Wskazania:

- zakwaszenie organizmu
- dolegliwości żołądkowo - jelitowe, m.in. zaparcia, biegunki
- niestrawność i zgaga
- wzdęcia i gazy
- zespół jelita drażliwego
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- otyłość i nadwaga
- nadciśnienie tętnicze



Więcej na: MomaAyurveda.com/Przewodnik

Zioła i superfoods marki Aurospirul

Marka Aurospirul obecna jest na rynku od ponad 30 lat. Słynie z wysokiej jakości ziół ajurwedyjskich oraz spiruliny crunchy – naturalnie suszonej na słońcu. Są to oryginalne produkty indyjskie – ich uprawa i pakowanie zachodzi w Indiach, w Auroville. Hodowla spiruliny odbywa się w 100% ekologicznym środowisku i bez użycia jakichkolwiek środków chemicznych.

Zioła lecznicze i kwiaty uprawiane są na żyznych glebach farmy Kottakarai zlokalizowanej w pobliżu spirulinowej farmy Windarra. Cała praca wykonywana jest zgodnie z zasadami Fair Trade, a produkty marki Aurospirul spełniają rygorystyczne normy Organic i Vegan.



Auroville - źródło czystych ziół i świadomego życia

Auroville, nazywane “Miastem Świtu” to międzynarodowy projekt zainicjowany w 1968 roku przez reprezentantów 124 państw oraz wszystkie stany Indii, mający na celu promowanie ludzkiej jedności, duchowego wzrostu i zrównoważonego rozwoju.

To miasto pomyślane dla ludzi z całego świata, położone w południowo-wschodnich Indiach, gdzie Ocean Indyjski styka się z Zatoką Bengalską. Jego założycielka, Mirra Alfassa znana jako Matka, współpracowniczka indyjskiego filozofa i jogina Sri Aurobindo Ghose, zainspirowała się jego ideami, aby stworzyć miejsce, gdzie ludzie z różnych kultur i narodowości mogą współtworzyć w harmonii, przekraczając tradycyjne bariery społeczne i polityczne.

Aktualnie jest miastem, w którym mężczyźni i kobiety z blisko 60 krajów żyją i tworzą pro-ekologiczne projekty w pokoju i wzajemnym zrozumieniu, niezależnie od narodowości, wyznania i światopoglądów. Wśród farm i gospodarstw, których w Auroville jest ponad 20, znajdują się dwie tak dla nas ważne: Windarra i Kottakarai, gdzie uprawiane są produkty marki Aurospirul.





Zapraszamy do kontaktu!
Chętnie odpowiemy na Twoje pytania :)

moma@momaayurveda.com
tel. 606 140 760 | 575 889 656

www.MomaAyurveda.com



[momaayurveda](https://www.facebook.com/momaayurveda)



[momaayurveda](https://www.instagram.com/momaayurveda)