



Maharishi[®]
Ajarveda



Pristni Izdelki Ajurvede

PREDSTAVITEV	2
PREHRANSKA DOPOLNILA	6
OSNOVE AJURVEDE	14
ČAJI IN PIJAČE	16
ZAČIMBE IN OSNOVNA ŽIVILA	18
NARAVNA KOZMETIKA	20
ZELIŠČNA OLJA IN USTNA HIGIENA	24
AROMA OLJA IN KADILA	26
MAHARIŠI GANDHARVA VEDA	28
KNJIGE	30
ZAČETNI PAKET	30

Dragi bralci,

Z Mahariši Ajurvedo

*se naravno in brez napora odpirate
k najlepši strani svojega žitljenja.*

Mi, celotna ekipa »Mahariši

Ajurveda Izdelkov Slovenija«

smo srečni, da vam pri tem lahko

*pomagamo. Raziskujte med veliko različnimi
izdelki in v primeru da*

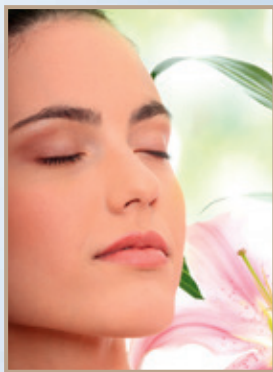
se vam zastavi kakšno vprašanje

o izdelkih ali o sami Ajurvedi,

ne oklevajte in nas pokličite.

Z zadovoljstvom vam

bomo pomagali.



Ajurveda pomeni zdravje in lepota skozi notranje ravnovesje

Ajurveda je znanost o dolgem življenju, ki izhaja iz velike indijske vedske civilizacije. Ajurveda velja za najbolj starodaven in najobširnejši sistem ustvarjanja naravnega zdravja na svetu. Hkrati je to najbolj izpopolnjen sistem za razvoj polnega človeškega potenciala in odličnega počutja. Temelji na brezčasnem znanju o posameznikovem notranjem ravnovesju, ki je po Ajurvedi temelj za trajno zdravje, dobro počutje, zadovoljstvo in naravno lepoto.

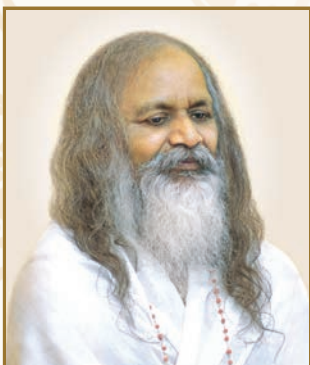


Mahariši Ajurveda se zavzema za pristnost in najvišjo kvaliteto

Mahariši Ajurveda zagotavlja čistost in pristnost Ajurvedskih izdelkov. Vseindijski Ajurvedski kongres je uradno potrdil Maharishi Ajurvedo kot avtentično obliko Ajurvede. Dve stvari sta za nas najpomembnejši: ohranjanje starodavnega znanja in najmodernejše kontrole kvalitete. To nam omogoča doseg naših visokih standardov. Tako vam lahko ponudimo izdelke najvišje kvalitete.

Tel: 040 588 844, 01 7886 815
Svetovanje
&
Naročila
info@maharishiayurveda.si





Mahariši Maheš Jogi

Vedski modrec Mahariši Maheš Jogi je skupaj z vodilnimi ajurvedskimi strokovnjaki na svetu, ustanovil Mahariši Ajurvedo. Znanja iz starodavne vedske literature ajurvede in znanja tradicij družin, ki so ohranila pristnost njene uporabe in ki so bila stoletja razdrobljena, je predstavil v novi celostni luči popolne znanosti za sodobnega človeka.

Mahariši Ajurveda je pristna

Pristne ajurvedske formule

Mahariši Ajurveda izdelki so narejeni strogo po tradicionalnih ajurvedskih navodilih, ter imajo tako poln potencial tega dragocenega znanja.

Samo najboljše surovine in poseben vedski pristop pridelave in predelave

Učinkovitost rastlin je zelo odvisna glede na letni čas, lunine cikle in glede na čas spravila. Vse rastline so pobrane ob za njih najboljšem času in to ima zelo velik vpliv na njihov učinek. Po spravilu je vsaka nabrana serija rastlin vestno testirana, presortirana in očiščena. Surovine ki

ne dosežejo naših standardov glede čistosti, zrelosti, ali učinkovitosti so zavržene. Vsi proizvodi, ki so uvoženi iz Indije pridejo od »Mahariši Ajurveda Products India« (MAP India). To nam omogoča trajnostno kontrolo in vzdrževanje kakovosti najvišje stopnje. »MAP India« nudi izobraževanje vsem zaposlenim na področjih, kjer nabirajo, pridelujejo in izvajajo kontrolo kakovosti zelišč in sadežev. Zaščitene rastline so namenoma pridelane, zato da se zaščitni in vzdržuje bogastvo indijske flore. Hkrati se v vseh postopkih od vzgoje do pobiranja in predelave rastlin sistematično uporabljajo starodavne vedske tehnike razvoja polnega potenciala očem skrite inteligence rastlin.

Prestični certifikati in neodvisna kontrola kakovosti

Poleg ohranjanja tega starodavnega znanja, je stroga kontrola kakovosti po mednarodnih standardih naravno del proizvodnega procesa. »MAP India« ima najsodobnejše proizvodne obrate in ima naslednje certifikate, ki govorijo o kakovosti naših izdelkov: ISO 9001:2008 in ISO 22000:2005, HACCP, WHO-GMP, GLP in BDIH. »MAP India« je eno izmed redkih podjetij v Indiji, ki je integriralo te sisteme kontrole v svoj proizvodnji proces, vse s ciljem zagotoviti popolno kvaliteto. Proizvajalčev Indijski raziskovalni in razvojni center je uradno priznan in

certificiran pri Ministrstvu za znanost in tehnologijo v Indiji. Serije proizvodov, ki so izvoženi v Evropo so testirani na usedlino pri neodvisnih laboratorijih, ki testirajo na odkrivanje vsebnosti pesticidov (herbicidov, insekticidov, fungicidov), mikrobov (bakterij, kvasovk, plesni, salmonela) in težkih kovin (svinec, kadmij, živo srebro, arzen). Ti testi v vsakem posameznem primeru upoštevajo evropske standarde in normative. MAP Indija je ena izmed prvih podjetij, ki so ji podelili nagrado »AYUSH Premium Mark Award«. Nagrado podeljuje »AYUSH«, oddelek na Ministrstvu za zdravje v Indiji, pri čemer pregleduje in certificira »Foodcert India«. Pogoji za dodelitev takšne nagrade je doseganje visokih kakovostnih standardov za čistost izdelkov, ki jih zahteva WHO (Svetovna zdravstvena organizacija).

AJURVEDSKI STROKOVNJAKI

Vse recepture, formule, izbiro rastlin in proizvodnje procese nadzoruje Svet Vaidij – zbor ajurvedskih strokovnjakov. Svet Vaidij so ustanovili vodilni indijski strokovnjaki za Ajurvedo skupaj z Mahariši Maheš Jogijem leta 1983:



V. M. Dwivedi



B. D. Triguna



Balraj Maharshi

V. M. Dwivedi: mednarodno priznan strokovnjak na področju Rasajan (Ajurvedskih zeliščnih in mineralnih pripravkov)

B. D. Triguna: svetovalec za Indijsko vlado in nekdanji predsednik Vseindijskega ajurvedskega kongresa – največje zdravniške zbornice na svetu, ki združuje preko 300.000 ajurvedskih zdravnikov

Balraj Maharshi: vodilni strokovnjak za Dravyaguno - Vedo o poznavanju in uporabi ajurvedskih rastlin

Vodilni v svetu

Mahariši Ajurveda je prišla na tržišče leta 1987 in je po mnogo letih pionirskega dela, postala vodilna proizvodnja sila in dobavitelj visoko kvalitetnih ajurvedskih izdelkov, ki so danes na voljo v več kot 50 državah sveta. Proizvode je možno kupiti v bioloških trgovinah, zeliščnih trgovinah, trgovinah z zdravo prehrano, lepotnih salonih, ter naročiti po pošti in kupiti po spletu.

Kontrola kakovosti in certifikati



NEODVISNI LABORATORIJSKI TESTI

Laboratorijski testi neodvisnih Evropskih institucij upoštevajoč zadnje direktive in zakone.



HACCP CERTIFIKAT

Proizvodni obrati v Indiji so certificirani po mednarodnih HACCP standardih za varno hrano.



GMP CERTIFIKAT

Proizvodni objekti v Indiji so WHO in EU-GMO certificirani kar zagotavlja kvaliteto.



ISO CERTIFIKAT

Proizvodni obrati Maharishi Ajurvede so certificirani v skladu z mednarodnimi standardi ISO 9001-2008 in 22000-2005.



AYUSH PREMIUM MARK AWARD

Nagrada Ministrstva za zdravje Indije za doseganje visoko kvaliteten standardov v proizvodnji za izvoz.



CERTIFICIRANA BIOLOŠKA PRIDELAVA

Veliko število izdelkov je iz certificirane biološke pridelave.



CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA

Naravna kozmetika je certificirana po strogih BDIH/COSMOS pravilih.



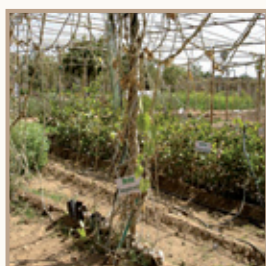
VEGAN

Certificirano pri Veganskem združenju. Neprisotnost uporabe živalskih produktov.



GLP CERTIFIKAT

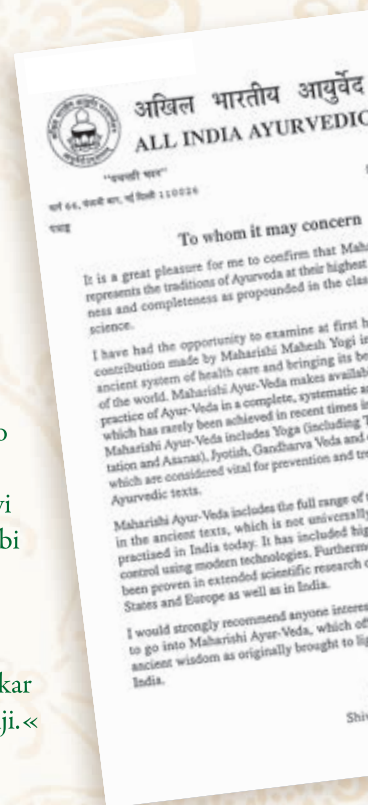
Sistem upravljanja skozi registrirane laboratorije za vse laboratorijske teste in preverbo opreme.



Priznana kot pristna

»Vseindijski Ajurvedski kongres« je največja uradna organizacija in najvišja avtoriteta za Ajurvedo v Indiji, z več kot 300.000 člani- Ajurvedskimi strokovnjaki/ zdravniki. Uradno stališče »Vseindijskega Ajurvedskega kongresa« iz leta 1997 vsebuje sledeče navedbe:

»V veliko čast nam je, da vas obvestimo, da Maharishi Ajurveda predstavlja tradicijo Ajurvede na njeni najvišji stopnji učinkovitosti in popolnosti, kot je to zahtevano v klasičnih tekstih Ajurvedske znanosti. Imeli smo priložnost, da iz prve roke preizkusimo ogromen doprinos, ki ga je naredila Maharishi Ajurveda pri ponovni oživitvi tega starodavnega sistema znanja o skrbi za zdravje in doprinosu teh koristi za vse ljudi sveta. Maharishi Ajurveda je naredila ajurvedo dostopno vsem na popoln, sistematičen in pristen način, kar je redko videno v sedanjem času v Indiji.« Celotno uradno stališče lahko najdete na spletu: www.maharishiajurveda.si.



Dneona dopolnila k prebrani za idealno ravnovesje

V Ajurvedi ima uravnotežena dieta pomembno vlogo pri vzdrževanju zdravja, in veliko število prehranskih dopolnil - Rasajan je opisanih v Ajurvedskih tekstih.



Ajurvedski zeliščni preparati osebujejo široko paleto harmonizirajočih in podpirajočih lastnosti

Prava kombinacija jih naredi posebne

Ajurvedska prehranska dopolnila vsebujejo veliko različnih sestavin. Ajurveda uči, da se s pravilno kombinacijo določenih sestavin ter posebnim načinom vedske pridelave in predelave le teh, ohranja koncentrirana inteligenca rastlin in mineralov, ki jih z uživanjem prehranskega dopolnila telo celostno prevzame. Uporabljene sestavine so zamešane skupaj na način, da skupaj utrjujejo in dopolnjujejo druga drugo. Kot dodatek k naši ekskluzivni izbiri ajurvedskih prehranskih dopolnil, vam nudimo tudi Asave. To so preparati v tekoči obliki, narejeni iz fermentiranih zelišč in začimb v visokih koncentracijah.

SPLOŠNO NAVODILO

Izberite prehransko dopolnilo, ki ga glede na ajurvedsko priporočilo potrebujete in ga uživajte redno 2-3 mesece. Pri Asavah je priporočena doba uživanja 2 tedna. Če je po tem času neravnovesje v telesu še vedno prisotno, priporočamo da se odločite za ustrežnejše prehransko dopolnilo.

Prosimo, vzemite na znanje naslednjo pomembno informacijo:

Zato da bi dosegli harmonizirajoče in ravnovesju podpirajoče učinke, ki so opisani v Ajurvedi, so naši izdelki narejeni po strogo originalnih Ajurvedskih recepturah.

V Indijski kulturi je tradicionalno Ajurvedsko znanje priznано kot znanost, ki jo prakticirajo priznani znanstveniki in praktiki, ter jo spodbujajo tudi državni organi.

Starodavna Ajurvedska učenja temeljijo tudi na principih in pristopih, ki so drugačni od t.i. zahodne znanosti. Ker se naše predstave o pomembnosti in funkcijah Ajurvedskih prehranskih dopolnil (Rasajanah) nanašajo na Ajurvedsko znanost, ne podajamo nikakršnih trditev, v oblikah, kot jih navaja t.i. zahodna znanost, ki nam je na zahodu blizu.

Še posebej, ker veliko v Ajurvedi znanih vidikov harmonije in notranjega ravnovesja ni enako vrednotenih kot v zahodni znanosti in imajo učinke, ki v t.i. zahodni znanosti niso dokazljivi ...

Inteligenca narave ima harmoničen učinek

Ajurvedski zeliščni izdelki imajo v skladu z znanjem Ajurvede širok razpon lastnosti, ki podpirajo dobro počutje in prispevajo k harmoničnemu in blagodejnemu uravnavanju misli in telesa, tako da oživljajo očem skrito inteligenco telesa: red, ravnovesje in harmonizirajoče delovanje.

Brezčasno znanje je izraženo v osakem prehranskem dopolnilu

Mahariši Ayurveda prehranska dopolnila so narejena striktno po originalnih Ajurvedskih formulah, ki so stara tisočletja. Kljub temu da je način pridelave tradicionalen in v nekaterih primerih tudi zelo zapleten, se ga zavestno držimo, saj tako garantirano vzdržujemo izjemno kvaliteto naših izdelkov. Naj dodamo še, da ves proizvodni proces nadzorujejo Vaidje (Ajurvedski strokovnjaki).

Mahariši Ayurveda stremi k najvišji kakovosti in čistosti izdelkov

Moderna kontrola kvalitete proizvodov v Indiji in raziskave, ki so jih naredili neodvisni laboratoriji v Evropi, zaokrožajo izdelavo naših prehranskih dopolnil in zagotavljajo da vsi izdelki ustrezajo najvišjim standardom kvalitete.



Najpomembnejše Ajurvedsko prehransko dopolnilo

MAHARIŠI AMRIT KALAŠ

Celostne, ravnovesju podpirajoče sestavine Mahariši Amrit Kalaša so obširno opisane v tradicionalnih tekstih Ajurvede*.



Najbogatejše Ajurvedsko znanje

Različna ajurvedska zelišča, koreninice in na soncu zorjene sadeže ročno nabiramo in razvrščamo na 14 različnih področjih. To vključuje tudi legendarne sestavine, kot so Haritaki in Amalaki katerih potenciale postopoma odkriva tudi Zahod.



Originalna receptura zahteva 250 stopenj pri izdelavi

Mahariši Amrit Kalaša

V proces izdelave je vključeno več kot 250 časovno določenih stopenj, kot to zahteva originalna Ajurvedska receptura. Za 1kg paste MA 4 (Mahariši Amrit Kalaš pasta) je potrebno 22 kg surovin.



Najmodernejši, znanstveno podprti testi

Da končni izdelek izpolnjuje vse naše visoke standarde kvalitete je ta dolg proces izdelave nadzorovan z najmodernejšimi kontrolami za kvaliteto, kot tudi s serijo znanstvenih raziskav.

Mahariši Amrit Kalaš vsebuje takšne legendarne rastline, kot npr. Amalaki in Haritaki, ki jih vedski teksti ajurvede najbolj častijo.

Znižuje proste radikale*

Moderna biokemija opisuje proste radikale kot kategorijo

visoko reaktivnih kemičnih sestavin, ki so vpletene v uničevalni transformacijski proces v naših telesnih celicah. Da bi nevtralizirali proste radikale je na splošno priporočeno, da se uživa hrana bogata z antioksidanti z veliko svežega sadja in zelenjave. Prav tako je priporočeno uživati vitamin C in vitamin E kot prehransko dopolnilo. Znanstvene raziskave so pokazale da Mahariši Amrit Kalaš vsebuje izredno visoko koncentracijo sestavin z antioksidativnim

učinkom. Zaradi navedenega, presega po antioksidantskih rezultatih druge dobro znane izdelke in bi ga zato lahko imenovali antioksidant širokega spektra.*

Nedotaknjena moč narave

Uravnotežena sestava tega prehranskega dopolnila tvori temelj za obširne, ravnovesju podpirajoče lastnosti (glej obvestilo na str. 6). Mahariši Amrit Kalaš vsebuje naravne sestavine, ki večinoma prihajajo iz certificiranega biološkega kmetijstva in so brez umetnih konzervansov.

Medsebojno dopolnjevanje in krepitev

Mahariši Amrit Kalaš je narejen iz dveh komponent, ki se medsebojno dopolnjujeta in krepiata: sadno zeliščna pasta - MA 4 in zeliščne tablete MA 5. Zatorej je priporočljivo, da se jih uživa skupaj. Sadno zeliščna pasta je na voljo tudi v obliki tablet brez sladkorja in medu pod imenom Amrit Kalaš brez sladkorja - MA 4 S. Zeliščna sestava tablet in paste je sicer ista. Namenjeni so ljudem, ki ne smejo ali ne želijo uživati sladkorja.

Amrit Kalaš - MA 4 zeliščno sadna pasta, 600 g ≈ 1 mesec

Amrit Kalaš brez sladkorja - MA 4S, 60 g ≈ 1 mesec

MA 5 zeliščne tablete, 30 g ≈ 1 mesec

Set 3kom obojega: MA 4 in MA 5 ≈ 3 meseci
Nudimo izreden 10% popust

Set 3kom obojega: MA 4S in MA 5 ≈ 3 meseci
Nudimo izreden 10% popust

Prehranska dopolnila predstavljena tukaj so priporočena v Ajurvedi in se uporabljajo že tisoče let. Kljub temu, pa jih ne smemo smatrati za zdravila, ampak kot dopolnilo k zdravi dieti. Za zdravljenje bolezni priporočamo, da obiščete usposobljenega zdravnika Mahariši Ajurvede. Kontakte lahko dobite pri naši službi za stranke, za podrobnejše informacije na str. 31.

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Za ženske *



Moč ajurvede za močno žensko!

RASAJANA ZA ŽENSKE

Spremembe razpoloženja? Slabo počutje? Pomanjkanje energije in moči? Rasajana za ženske je izvrsten Ajurvedski dodatek k vaši dieti. Dragoceni sadeži in zelišča tvorijo čudovit harmonizirajoč učinek na vso žensko fiziologijo. Prav tako ajurveda uči, da ta izdelek krepi vse Dhatu-Agnije in prispeva k nežnemu odstranjevanju Ame*.

Namenjeno ženskam vseh starosti - toda ne med nosečnostjo.

Rasajana za ženske, 60 tablet, 30 g (MA 1743) ≈ 30 dni

ZA AKTIVNO ŽENSKO

Stres? Pregorelost?

Po Ajurvedskih tekstih to prehransko dopolnilo aktivnim ženskam nudi podporo. V tem izdelku so rastline, ki jih ženske v Indiji uspešno uporabljajo že tisoče let ter so sestavljene skupaj v uravnoteženih deležih*

Za aktivno žensko, 60 tablet, 30 g (MA 1009) ≈ 30 dni

Za moške *

RASAJANA ZA MOŠKE

Naše najboljše prehransko dopolnilo - Rasajana za moške. V Ajurvedskih tekstih je visoko cenjeno kot krepčilo za vse Dhatuje. Nadalje, po Ajurvedski znanosti ta rasajana harmonizira in daje podporo moškemu. Je kombinacija 35(!)-ih sestavin, kombiniranih v celostni Rasajani prav posebne vrste. To izredno zeliščno formulo Ajurveda priporoča moškim vseh starosti.*

Rasajana za moške, 60 tablet, 30 g ≈ 30 dni

ZLATI PREHOD I & II

Klasični Ajurvedski teksti upoštevajo, da se v obdobju menopavze dogajajo spremembe v metabolizmu. Predvsem se to kaže v povišani Vata doši in znižani Pitta doši. Za to prehransko dopolnilo velja, da s svojimi sestavinami zagotavlja pravilno ravnovesje v telesu med to fazo v življenju*.

Za Zlati prehod I & II je priporočljivo, da ju uživamo skupaj, saj je tako njun učinek bolj dopolnjujoč in močnejši.*

Zlati prehod I, 60 tablet, 60 g (MA 938) ≈ 30 dni
Zlati prehod II, 60 tablet, 30 g (MA 939) ≈ 30 dni

AJUR-KALCIJ

Kalcij je eden izmed najpomembnejših mineralov v človekovem telesu. Je glavna sestavina za kosti in zobe in igra pomembno vlogo v njihovi strukturi. Proizvod vsebuje naravni kalcij iz izbranih morskih koral, kot tudi iz sadežev in zelišč, katere Ajurveda smatra za pomembne

pri absorpciji kalcija.*

Ajur-kalcij, 60 tablet, 30 g (MA 925) ≈ 15-30 dni

RASAJANA AJUR-ŽELEZO

Železo je bistveni element v sledovih, ki je poleg drugih stvari pomemben za prenos kisika, dihanje, delitev celic in ustvarjanje energije. V posebnih primerih, kot je nosečnost, močna menstruacija ali vegetarijanska dieta, je potreba po železu večja kot sicer. To prehransko dopolnilo, ne samo da vsebuje Ajurvedsko pridobljeno železo (Železo- Bhasma) ampak tudi, kot uči Ajurvedsko znanje, promovira absorpcijo železa.*

Ajur-železo, 60 tablet, 30 g (MA 600) ≈ 30 dni



ZA AKTIVNEGA MOŠKEGA

Ajurveda povezuje to prehransko dopolnilo s posebnimi zahtevami, ki jih imajo fizično in psihično aktivni moški. Po klasični Ajurvedski tradiciji je za to dopolnilo značilno, da ima poživljajoč učinek, s tem ko zmanjšuje Pitto in Kapho. Poleg tega, da izdelek vsebuje veliko število visoko kvaliteten sestavin, vsebuje tudi posebno pripravljene elemente v sledovih.*

Za aktivnega moškega, 50 tablet, 50 g (MA 924) ≈ 25 dni

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Za mame *

Sledeči prehranski dodatki so na podlagi Ajurvedskih tekstov priporočeni (z izjemo Rasajane: V veselem pričakovanju) za čas prvih 13 tednov po porodu.*

V VESELEM PRIČAKOVANJU

Po Ajurvedskih tekstih ima ženska med nosečnostjo posebne zahteve glede prehranskih dopolnil. Namen te formule je spodbujati dobro počutje nosečnice. Priporočljivo jo je jemati celo nosečnost.*

V veselem pričakovanju, 60 tablet, 30 g [MA 221] ≅ 30 dni

Za otroke in najstnike *

RASAJANA ZA OTROKE

Po Ajurvedski znanosti rabijo otroci v svoji razvojni fazi posebno hranilnost. Rasajana za otroke je narejena tako da zadosti tem potrebam. Lahko jo uživajo otroci od 3 leta naprej.*

Rasajana za otroke, 60 tablet, 30 g [MA 230] ≅ 30 dni

RASAJANA ZA ŠTUDENTE

Ajurveda uči, da študij oz. učenje lahko močno poruši ravnovesje Vata doše. To ajurvedsko prehransko dopolnilo vsebuje številna zelišča, ki v skladu z ajurvedsko znanostjo vzpostavijo ponovno ravnovesje v Vata doši. Znanstveno je bilo dokazano, da ta preparat pospešuje rast inteligence pri otrocih. Za študente vseh starosti.*

Rasajana za študente, 60 tablet, 30 g [MA 427] ≅ 30 dni

Za starejše *



RASAJANA ZA STAREJŠE*

Starejši ljudje morajo biti pozorni na to, da ostanejo zdravi in vitalni. Ajurveda uči, da starost prinese povečanje Vata doše, ki lahko negativno vpliva na počutje. Sestavine za ta preparat so v ajurvedi znane kot Rasajane in toniki za zmanjšanje Vata doše. Uravnovečujejo naslednje ajurvedske principe: Prana (kreativnost, dojemanje, zavest in samozadostnost), Sadaka (občutek notranje izpolnjenosti), Ojas (biološki vidik zavesti)*.

Rasajana za starejše, 100 tablet, 50 g [MA 3] ≅ 25 dni

VEČERNI ČAJ ZA MLADE MAME

Ajurveda priporoča za večerni čas čaj, ki pomirja Vato in vsebuje 10 ajurvedskih zelišč.*

Večerni čaj za mlade mame, napitek v prahu, 50 g ≅ 13 dni

KOMARČKOV ČAJ PLUS

Komarček in grško seno sta v Ajurvedi znana, da pomirjata Vato (veter) v prebavnem traktu.* Ta začimbna mešanica je pripravljena kot čaj in jo lahko pijejo doječe matere skozi ves dan.

Komarčkov čaj Plus, napitek v prahu, 30 g ≅ 7 dni

Naša prehranska dopolnila so pripravljena po starodavnih, originalnih ajurvedskih receptih, ki so se uporabljali z uspehom že od nekdaj. Vendar pa ne podajamo zdravstvenih trditvev za njihovo učinkovitost v jeziku/terminih sodobne alopatske medicine. Za zdravljenje bolezni se prosimo posvetujte z zdravnikom.



Tel: 040 588 844, 01 7886 815
Svetovanje
&
Naročila
info@maharišiajurveda.si

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Prebava in presnova *

Stališče Ajurvedske znanosti je, da prehrana ne pomeni samo oskrbovanje telesa z bistvenimi snovmi, kot so vitamini, minerali in elementi v sledovih. Glede na dnevne potrebe telesa po energiji, vnos živil v telo pomeni tudi harmonično ravnovesje v telesu. Po Ajurvedi ni pomemben le vnos teh potrebnih sestavin v telo, ki morajo biti kvalitetne ampak je pomembno tudi kakšna je prebava in presnova v telesu. Prebava in presnova vplivata na to ali je hrana v polnosti prebavljena in absorbirana v telo. Po Ajurvedi je od kvalitete prebave odvisno naše zdravje. Torej, iz ajurvedskega stališča bi lahko rek: "Kar ješ, to si", preobrnili v bolj prefinjen izrek: "Si kar prebaviš".

AJURVEDSKI NASVET

Vroča voda

Redno pitje vroče vode je klasično Ajurvedsko priporočilo s katerim uravnotežimo Vato in Kapha Došo, povečamo prebavni ogenj Agni ter odstranimo ostanke presnove. Zavrite potrebno količino vode (najboljša je neklorirana, brez CO₂) v posodi brez pokrovke in pustite vreti 10 minut. Shranite tako zavreto vodo v termo steklenici in tekom celega dneva popijte nekaj požirkov vsakih 30 minut (pijte več kot čutite žejo). Pogostost pitja je bolj pomembna od količine. Da še povečate pozitiven učinek, lahko medtem ko vrete vodo dodate vanjo 1-2 rezini svežega ingverja ali ščepec ingverja v prahu.



Prebranske dodatke in Asave, ki so predstavljene tukaj, Ajurveda priporoča in uporablja že tisočletja. Več tisočletna uporaba je svojerstno potrdilo o kakovosti teh receptov. Seveda pa jih moramo smatrati kot dopolnila k zdravi prehrani in ne kot zdravila.

AJURVEDSKI NASVET

Na naši spletni strani www.maharishiajurveda.si, lahko najdete preproste ajurvedske nasvete, ki Vam bodo pomagali uporabljati hrana tako, da bodo pozitivno vplivala na vaše zdravje.

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

TRIFALA GOLD BIO

Stalni pritiski rokov, preveč dela in neuravnovešena prehrana so situacije, ki imajo lahko škodljiv učinek na vaše notranje ravnotežje. Poleg lahke hrane, telovadbe na svežem zraku in dovoljšne mere počitka Ajurveda daje pozornost tudi odstranjevanju odpadnih snovi v telesu ter podpora presnove. Poizkusite Trifalo Gold Bio, ki je sestavljena iz skrbno ustvarjene in visoko dodelane kombinacije Haritaki, Amalaki in Bibhitaki sadežev. Trifala Gold Bio je izvrstna Rasajana, ki uravnoveša Vata, Pitta in Kapha došo v celotnem telesu. Mnogi Ajurvedski strokovnjaki imajo trifalo za najprimernejše sredstvo s katerim podpirajo gibljivost črevesja. *Iz kontrolirane biološke pridelave...

Trifala Gold Bio, 60 tablet, 60 g	≈ 60 dni
Trifala Gold Bio, 250 tablet, 250 g	≈ 250 dni



DIGEST SPECIAL

V Ajurvedi je prebavni ogenj (Agni) še posebno pomemben za naše zdravje. V smislu tega učenja prehransko dopolnilo Digest special podpira Agni.*

Digest special, 60 tablet, 30 g (MA 154)	≈ 30 dni
--	----------

DIGEST

Prehransko dopolnilo, ki podpira Agni, toda je milejše kot Digest special*.

Digest, 60 tablet, 30 g, (MA 927)	≈ 30 dni
-----------------------------------	----------

AYURACI-BALANCE

Stres, neredni obroki hrane in slabe prehranjevalne navade so vzrok za nelagodno občutek v želodcu.* To prehransko dopolnilo je narejeno po stari ajurvedski recepturi ter je najboljše da ga vzamemo pred obrokom.

Ayuraci-Balance, 50 tablet, 50 g, (MA 575)	≈ 25 dni
--	----------

LIVOMAP

Ajurveda uči, da imajo jetra posebne hranilne potrebe, ko so podvržene stresu. Te potrebe so zadoščene s posebnimi zeliščni in začimbami.* Izbirate lahko med sirupom in tabletami.

Livomap, 60 tablet, 30 g, (MA 937)	≈ 30 dni
Livomap, sirup, 200 ml, (MA 936)	≈ 30 dni

MEDA

Ajurveda uči, da se energijsko kvantna osnova maščobnega tkiva imenuje Meda Dhatu. Za našo družbo obilja je značilno da je Meda Dhatu prenakopičen. Po Ajurvedskih tekstih se s prehranskim dopolnilom Meda Dhatu harmonizira. "Meda I" je za ljudi z normalnim apetitom.*

Meda I, 100 tablet, 50 g, (MA 1006)	≈ 50 dni
Meda II, 100 tablet, 50 g, (MA 1007)	≈ 50 dni

Produkti za izločanje nečistoč iz telesa *

Kaj je "Ama"? "Ama" je izraz, ki se pogosto uporablja v Ajurvedskih tekstih. Dobesedni prevod besede Ama je "neprebavljen". Po Ajurvedskih tekstih se Ama pojavi, ko se hrana, ki jo uživamo ne prebavi dobro, kar je rezultat slabih prehrabnih navad ali šibkega Agnija (prebavnega ognja). Ajurvedska učenja opisujejo Ama kot "nečistoče v telesu", ki vplivajo na vse mogoče presnovne procese. Izraz "Ama" smo prevedli v slovenski jezik kot "nečistoče v telesu", saj zahodna znanost ne

pozna tega izrazoslovja. Ajurvedski zdravstveni sistem lahko pomaga pri nežnem odvajanju Ame iz telesnih kanalov.*

AMA-CLEANSE

Zelišča, ki sestavljajo ta prehranski dodatek so suhega in grenkega okusa. Ajurveda priporoča v začetku uživanje 1 mesec, ob vsaki menjavi letnega časa.*
Ama cleanse, 60 tablet, 30 g, (MA 1010) ≈ 30 dni

AYURFLEX*

Ayurflex, 120 tablet, 60 g, (MA 572) ≈ 30 dni
Več produktov najdete na naši spletni strani.

MULTIMINERAL

Posebna mešanica ajurvedsko pripravljenih mineralov- kalcij, železo in cink- skupaj z zelišči, ki podpirajo absorpcijo mineralov v telo.*
Multimineral, 60 tablet, 30 g, (MA 1665) ≈ 15 dni

Minerali *

BAKRENI KOZAREC

Prava Ajurvedska klasika! Zvečer napolnite kozarec, pustite čez noč in zjutraj popijete vodo iz kozarca. Takšna voda je posebno cenjena v Ajurvedi, saj deluje prečiščujoče na celotno telo. Uravnoveša Pitta došo.*

Posamezna zelišča *

Vsa posamezna zelišča iz naše ponudbe so odlične kvalitete in iz biološke pridelave. Oglejte si celotno ponudbo na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si.

AMALAKI

Amalaki, znan kot Amalaki sadež, je najbolj znana ajurvedska rastlina, ki ji starodavni vedski teksti pripisujejo izjemne lastnosti. Njena dragocenost je v tem da uravnoteži vse tri doše.*
Amalaki, 60 kapsul, 42 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

AŠVAGANDA

Ima hranilne lastnosti, pomirja Vato in Kapho. Če sta ti doši v ravnovesju je naš duh umirjen in bister.*
Ašvaganda, 60 tablet, 30 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

BRAHMI

Charak Samhita – najstarodavnejši tekst Ajurvede, pripisuje Brahmiju širok razpon pozitivnih lastnosti. Idealen je za tiste, ki veliko umsko delajo. Znižuje Vato in Kapho brez da bi zvišal Pitta došo.*
Brahmi, 60 tablet, 30 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

KURKUMA

Kurkuma je znana kot "vroče" zelišče. Vsi poznamo njeno odličnost v učinkovanju. Ima pomembne antioksidativne lastnosti, pomaga vzdrževati zdrava jetra in zdravo kožo, ohranjati učinkovit imunski sistem.*
Kurkuma, 60 kapsul, 36 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

ČESEN

Uživajte česen brez zadaha. Po Ajurvedi ima česen zelo široko delovanje. Omenimo le nekaj delovanj: pomaga krepiti naravno odpornost, vzdržuje zdravo funkcijo srca in ožilja, vzdržuje normalno raven holesterola...*
Česen, 60 kapsul, 42 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

INGVER

Kdo dandanes še ne pozna ingverja. Ingver prispeva k normalni funkciji prebavnega trakta in s tem pomaga vzdrževati dobro počutje in podpira imunski sistem.*
Ingver, 60 kapsul, 36 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni

GUGGUL

Guggul je balsamična smola, ki priteka iz debla Indijske mire. Pomirja Pitta in Kapha došo. Smola Guugula ima izredno širok spekter delovanj o katerem se je vredno poučiti, saj velja v Indiji za sveto rastlino.*
Guggul, 60 tablet, 30 g, certificirana bio pridelava ≈ 30 dni



* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Ravnovesje & dobro počutje *



Duševno dobro počutje je v veliki meri odvisno od našega življenjskega sloga in po Ajurvedi, od naše prehrane. Ajurvedska priporočila nam lahko pomagajo da najdemo svoj notranji mir in ravnotežje. Za regeneracijo naš um potrebuje dovolj sprostitve in spanja. Za zmanjšanje stresa je potrebno

da najdete ravnotežje med delom in prostim časom. Pomembno je tudi da redno razrešujete nastajajoče konflikte z drugimi ljudmi. Preživljajte veliko časa zunaj na svežem zraku. Za boljše počutje je pomembna tudi jutranja telovadba ali prijeten večerni sprehod. Redna Ajurvedska masaža z oljem ima izjemno pomirjujoč in harmonizirajoč učinek na celostno telo in um.

VATA BALANCE

Iz Ajurvedskega stališča, um najbolj deluje, ko je pomirjen in bister. Povišana Vata takšen način poruši. Vata Balance pomeni Vata v ravnotežju. Tako ta tradicionala Ajurvedska zeliščna mešanica pomaga ponovno uravnovežiti povišano Vato. V njej je 6 osnovnih zelišč, ki se tradicionalno uporabljajo v Ajurvedi kot rasajane in tonik za živčni sistem ustvarjajoč pomirjajoč učinek živahne budnosti.* Ta izredna zeliščna mešanica poleg vsega vsebuje tudi eno izmed najbolj dragocenih sestavin in to je: **zdrobljeni biseri!**

Vata Balance, 50 tablet, 50 g (MA 1401) ≈ 25 dni

PITTA BALANCE

Ste vzkipljiv Pitta tip? Ajurveda uči, da so znaki za Pitta došo: "vroče, pikantno in kislo". Razloži tudi njihov učinek teh lastnosti na vzdrževanje naše energije, vročine ter prebave in presnove.

Uravnotežena čustva, bister in zmogljiv intelekt so karakteristike uravnotežene Pitta doše. Toda veliko je dejavnikov, ki lahko povišajo Pitta došo. Najpogostejši dejavniki so: vroče poletje, dieta, delo, stresne situacije, etc. Zato bi lahko za preparat Pitta Balance lahko dejali: **Ostanite hladni, ko stvari postanejo vroče.**

Pitta Balance, 60 tablet, 45 g (MA 324) ≈ 15 dni
Pitta Balance, 600g sadna pasta, (MA 323) ≈ 30 dni

KAPHA BALANCE

V kolikor ste neprestano slabe volje, je to po Ajurvedskih spisih zaradi prenakopičene Kapha doše ter nakopičene Ame (nečistoč, glej tudi str. 11) v telesu. Kapha Balance je prehransko dopolnilo, ki ga sestavlja več kot 20 posebnih sestavin, ki imajo to lastnost, da vračajo harmonijo v neuravnovešeno Kapho došo, **hkrati pa pomagajo pri odstranjevanju Ame.***

Kapha Balance, 50 tablet, 50 g (MA 1402) ≈ 25 dni

AJURVEDSKI NASVET

Meditacija

Vedski teksti govorijo o tesni medsebojni povezanosti Ajurvede in zavesti. Maharishi je predstavil Transcendentalno meditacijo zahodu, kot Vedsko tehniko zavesti, staro več tisočletij. Ta tehnika popelje duh v stanje počitka na najbolj preprost in naraven način. Več kot 700 znanstvenih raziskav je dokazalo učinkovitost Transcendentalne meditacije. Je preprosta tehnika, ki jo lahko vadi vsak, ni pogojena z leti, religijami ali filozofijo. Preberite več na: sl.tm.org



Popoln spanec *

Spanje je čas za regeneracijo, predelovanje izkušenj in nabiranje novih moči za

Pred 10 uro zvečer...

Verjetno ste že slišali za trik, ki pomaga da lažje zaspate: če greste v posteljo pred 10 uro zvečer, boste lažje potovali v deželo sanj. Ajurveda pojasnjuje, zakaj je lažje zaspati pred deseto uro zvečer in zakaj je takšen spanec bolj krepčilen. Vsak čas v dnevu ima različno kvaliteto. Od 6 do 10 ure zvečer prevladujoča Kapha doša pomaga, da lažje zaspate. Po 10 uri zvečer se prične Pitta čas: to je čas v katerem med spanjem podoživljate duhovne vtise. V kolikor v tem času ostanete budni, se vam zgodi fenomen, ko utrujenost počasi izgine, zaspate pa lahko šele pozno po dvanajsti uri ponoči in zbudili se boste bolj utrujeni, kot sicer.

AJURVEDSKI NASVET

prihajajoči dan. Toda dandanes, veliko ljudi zvečer težko zaključijo s svojimi aktivnostmi ter se zaziba v globok spanec. V primeru problemov s spanjem Ajurveda priporoča redno masažo z oljem in izvajanje naslednjih nasvetov:

Zvečer: poživljajoče, prijetne aktivnosti, topla kopel, lahka zgodnja večerja (npr. juha).

Predno greste v posteljo: uporabite aroma olje, poslušajte sproščujočo glasbo.

Ponoči: udobna postelja in prijetna atmosfera v spalnici.

NIDRA

Ajurvedska zeliščna mešanica, ki znižuje Vato tekom noči.* Priporočamo da jo uporabite skupaj z Nidra aroma oljem, Čajem Lahko noč in nežno večerno masažo podplavov z Vata masažnim oljem.

Nidra, 60 tablet, 30 g (MA 107) ≈ 30 dni

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Šport in fitness *

Telesna vadba vzdržuje telo zdravo in gibljivo, gradi mišično tkivo, krepi vse notranje organe in imunski sistem, ter povečuje dobro počutje. Toda čezmerna športna aktivnost je nezdrava na dolgi rok. O zdravi športni aktivnosti iz vidika ajurvede si lahko preberete na naši spletni strani: www.maharišiajurveda.si (rubrika Šport & Fitness).

Naravna lepota *

Mazila, losijoni in olja igrajo pomembno vlogo v kozmetiki in negi telesa. Vendar pa zdrav in sijoč videz prihaja v prvi vrsti iz dobro delujoče človekove presnove. Čista in trdna koža, vitalni in lesketajoči se lasje, zdravi nohti in dober izgled so rezultat dobrega zdravja in optimalnega zagotavljanja vseh potrebnih hranil. Ajurveda uči, da je za zdrav in sijoč izgled potrebno celostno zdravje na visokem nivoju, ki se kaže skozi popolno ravnovesje vseh treh doš. Mahariši Ajurveda naravni dodatki za kožo, lase in nohte uravnotežujejo vse tri doše*.

AJURLASJE & NOHTI

Imate krhke in lomljive nohte? So vaši lasje brez vitalnosti, leska, imajo razcepljene konice ali celo izpadajo?

Hladna sezona *

V hladni sezoni veliko ljudi trpi za tegobami, ki so tipične za jesenski in zimski čas. Po Ajurvedi je vzrok za to povišana Vata doša. Zato je za ta čas priporočljivo uporabiti ukrepe, ki znižujejo nastalo Vato. Za vas smo zbrali veliko uporabnih ajurvedskih nasvetov pod naslovom: Nasveti za hladno sezono, katere najdete na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si.

PRANA RASAYANA

Po Ajurvedi ima Tulsi – Sveta bazilika, ki je glavna sestavina tega izdelka, vroče in pikantne lastnosti. To pomeni da zmanjšuje Vata in Kapha došo in ima pomembne antioksidativne lastnosti, pri čemer blagodejno deluje na več problemov dihalnega trakta. Poleg Tulsija so v tej rasajani tudi druga zelišča, kot npr. Pippali - dolgozrnati poper, ki krepi imunski sistem, podpira delovanje pljuč in lajša zamašenost nosa.*
Prana Rasajana, 20 tablet, 20 g (MA 1405) ≈ 10 dni

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Za spisek sestavin in natančno doziranje vsakega izdelka, prosim obiščite našo internet stran www.maharišiajurveda.si in poiščite izbran izdelek



RASAJANA ZA ŠPORT

Visoko koncentrirano prehransko dopolnilo je pridobljeno iz legendarnega Amla sadeža v 21- tih proizvodnih postopnih procesih. Nujno prehransko dopolnilo za vse, ki so aktivni ter se ukvarjajo s športom, saj uravnateži vse tri doše, posebej Pitta došo, ki se kopiči ob prenaporih.*
Rasajana za šport, 100 tablet, 50 g (MA 1) ≈ 25 dni

AYURFIT

Ali se kdaj počutite izsušene in izčrpane? Privoščite si ta odličen ajurvedski izdelek.*
Ayurfit, 60 tablet, 60 g (MA 1413) ≈ 30 dni

Ajurveda poudarja, da se spremembe pričnejo od znotraj, s pravilnimi prehranskimi dodatki v Ajurvedi imenovanimi Rasajanami. Ajurveda uči, da imajo lasje in nohti intimno povezavo z Ashti Dhatujem. S stališča Ajurvede, ti naravni prehranski dodatki oskrbujejo Ashti Dhatu s pomembnimi hranili.*
Ajurlasje & Nohti, 60 tablet, 30 g (MA 953) ≈ 30 dni

AJURKOŽA RADIANCE*

Ajurveda uči, da ima koža intimno povezavo s poddošami Ranjako in Bhrajako Pitto in Rakta Dhatujem. S stališča Ajurvede, ta naravni prehranski dodatek prečiščuje Rakta Dhatu in uravnateži Ranjako in Bhrajako Pitto.*
Lepotni namig: "Olje za obraz - Radiance", stran 21.
Ajurkoža Radiance, 60 tablet, 30 g (MA 926) ≈ 15 dni

AJURKOŽA SENIOR

Ko koža izgubi svojo mladostno vitalnost in ko se z leti neustavljivo pričnejo pojavljati gubice, postane nega kože odznotraj še posebno pomembna.*
Ajurkoža Senior, 60 tablet, 30 g (MA 989) ≈ 30 dni

SVEŽ DAH

Majhne pastile, ki jih ližemo, nad njihovim delovanjem pa smo vedno znova prijetno presenečeni. Vsebujejo sladko koreninico, za katero velja, da miri zgornji dihalni trakt in pomaga za njegovo dobro počutje. Pomaga vzdrževati dihalne poti čiste. Poseben čar daje temu preparatu mešanica osvežilnih začimb, kot so meta, poper, dolgozrnati poper, ingver, kardamom itd. Za poper npr. velja da že v majhni količini skupaj z drugimi rastlinami poveča učinkovitost drugih zelišč.*
Svež dah, 60 pastil, 5 g (MA 333) ≈ 10 dni

PRANA SIRUP

Ajurveda uči, da je Prana primordialna življenjska energija in Prana sirup spodbuja neoviran pretok in vnos Prane.* Ta sirup vsebuje prvovrstne zeli, kot so sladka koreninica, ki miri zgornji dihalni trakt in pomaga za njegovo dobro počutje ter pomaga vzdrževati dihalne poti čiste. Ali npr. dolgozrnati poper Pippali – prvovrstno ajurvedsko zel, ki jača imunski sistem in naravno odpornost telesa. Da ne omenjamo ingver, ki ga ajurveda imenuje Mahaasadhi, saj prispeva k okrepitvi vitalnosti in energije ter prispeva k odpornosti proti utrujenosti.*
Prana Sirup, 200ml, (MA 357) ≈ 10-15 dni

Skrivnost je v ravnotežju *

Trije temeljni uravnaalni principi

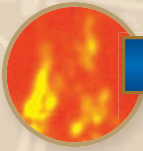
Ajurveda razlikuje med tremi temeljnimi principi imenovanimi doše - Vata, Pitta in Kapha doša. Doše so izredno fini energijski principi, ki jih sodobna fizika s preučevanjem kvantne mehanike šele pričinja odkrivati. Vsaka izmed njih celostno učinkuje na naravo in ljudi je njih ponovno odkrivamo v našem duhu in telesu. Od ravnovesja vsake posamezne doše je odvisno zdravo delovanje naših organov in uravnotežen in dojemljiv um.



Prostor in zrak
označujeta
Vata došo

VATA

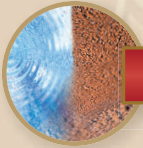
Vata je princip gibanja in je v telesu odgovorna za živčni sistem, dihanje in vse gibanje. Elementi prostora in zraka so povezani z Vata došo. Uravnotežena Vata pomeni da je človek poln energije, srečen, navdušen in ustvarjalen; um je miren, bister in pozoren.



Ogenj (in voda)
označujeta
Pitta došo

PITTA

Pitta doša je odgovorna za vse transformacije v telesu in tako uravnava tudi prebavo, presnovo in telesno temperaturo. Kar zadeva razum je odgovorna za oster intelekt, kot tudi za čustva. Pitta je predvsem element ognja. Uravnotežena Pitta pomeni da je človek zadovoljen, poln energije, ima dobre govorne sposobnosti, močan prebavni ogenj, ustrezno telesno temperaturo in bister um.



Voda in zemlja
označujeta
Kapha došo

KAPHA

Kapha je princip, ki je odgovoren za strukturo. Telesu zagotavlja trdnost, stabilnost in ima vpliv na uravnoteženost tekočin. Povezan je z elementom vode in zemlje. Uravnotežena Kapha daje moč, vzdržljivost, potrpežljivost in telesno stabilnost.

Vse opliva na nas

Veliko dejavnikov vpliva na ravnotežje doš. Dejavniki kot npr. čas dneva, dnevno delo, dnevna rutina, prehrana in letni časi - preprosto rečeno, vse čemur smo izpostavljeni vpliva na nas.



Za začetek...

Da bi si lažje predstavili širok razpon izdelkov Maharishi Ajurvede smo za vas sestavili "Začetni paket", v katerem so naši najpopularnejši izdelki. Podrobnejši opis Maharishi Ajurveda "Začetni paket" lahko najdete na strani 30.



Naše ravnovesje je temelj za dolgo & zdravo živetje in naravno blaginjo

Ponovno v ravnotežju

Če pride doša v stanje neravnovesja, pravimo da je povišana. S pomočjo ukrepov, ki nasprotujejo motečim vplivom jo lahko vrnemo v stanje ravnovesja in doša se zniža. To lahko dosežemo tudi s pomočjo za to primernih izdelkov.

Da bi imeli doše neprestano v ravnovesju priporoča Maharishi Ajurveda zdravo prehranjevanje prilagojeno vsakemu posamezniku (glej nasvete na internetni strani), redno dnevno rutino, posebna prehranska dopolnila (stran 6-13), aromaterapijo in terapijo z glasbo (stran 26-29), telesne in dihalne vaje ter Transcendentalno meditacijo (stran 12).

Maharishi Ajurveda izdelki zagotavljajo celovito pomoč

Vata izdelki uravnavajo presežek Vate. Ustvarjajo občutek miru in sproščene budnosti. Še posebno so primerni v primeru, ko je človek izpostavljen stresu, prenaprežanju, nenehnim časovnim stiskam, na potovanjih, zvečer pred spanjem in v času ko je zunaj hladno in mrzlo.*

Pitta izdelki uravnavajo povišano Pitto. Delujejo pomirjajoče na preveč razgreta čustva. Posebno so primerni če smo preveč jezni, razdražljivi ali kritični, ter v stresnih situacijah. Primerni so tudi če imamo povečan občutek lakote ali žeje ali odpor do vročine.* Uporabo Pitta izdelkov še posebno priporočamo v poletnem času.

Kapha izdelki uravnavajo presežek Kaphe. Ustvarijo občutke toplote, vzpodbude in optimizma. So idealni, ko je zunaj vlažno in hladno vreme ali v primeru ko se počutite lenobno. Primerni so tudi če imamo občutke težkosti, fizične utrujenosti, letargije ali trpimo za pomanjkanjem volje do življenja in dela.*

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Kateri izdelek naj izberem?

Izberite napitek ali začimbo glede na njen okus ali pa glede na to katero došo je potrebno uravnesiti. Katero došo imate v neravnovesju lahko ugotovite s pomočjo testa ali če povprašate našega svetovalca. Izčrpnější test lahko najdete na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si. Kriterije za izbiro kozmetike in izdelke za nego telesa lahko najdete na strani 20.

Tel: 040 588 844, 01 7886 815
Svetovanje
&
Naročila
info@maharišiajurveda.si

Naredite Ajurveda test:

Povišana Vata doša lahko ustvari:

- **Občutke:**
Zaskrbljenosti, nemira ali strahov
Mentalne utrujenosti
Šibkosti
Suhosti v telesu ali koži
Nezbranosti
- **Odpor do mrzlega, vetrovnega ali suhega vremena**
- **Nesposobnost sprejemanja odločitev**

Izberite

VATA IZDELKE

...ki pomagajo odstraniti presežek Vate ter pomagajo uravnati Vata došo, ustvarjajoč občutek sproščene, mirne budnosti.*



AJURVEDSKI NASVET

Povišano Vato lahko uravnesite tudi z:

- Rednostjo (dnevna rutina, redni obroki)
- Rednim sproščanjem in zadostnim spancem
- Zadrževanjem na toplem v primeru vetrovnega in hladnega vremena
- Toplimi, svežimi obroki, ki niso presuhi
- Sladkimi, kislimi in slanimi okusi
- Oljno masažo in toplo kopeljo

Če imate povišano Vato je potrebno omejiti:

- Stres, prenaprezanje, časovno stisko, neredno dnevno rutino in neredne dnevne obroke
- Hitenje
- Pozno odhajanje v posteljo
- Nekuhanje
- Hladne, suhe in lahke obroke
- Kavo, črni čaj, cigarete, gazirane pijače
- Dolga potovanja

Povišana Pitta doša lahko ustvari:

- **Občutke:**
Jeze, razdražljivosti in nestrpnosti v stresnih situacijah
Čustvene utrujenosti ali neizpoljenosti
Nenaspanosti
Prevelike lakote ali žeje
Vročine
- **Preveliko kritičnost ali perfekcionizem**
- **Odpor do vročine**

Izberite

PITTA IZDELKE

...ki pomagajo zmanjšati odvečno Pitto in ustvarjajo prijeten občutek miline.*



AJURVEDSKI NASVET

Povišano Pitto lahko uravnesite tudi z:

- Zmernostjo pri delu
- Dovolj prostega časa
- Zmernostjo pri športu (brez prenapora)
- Izogibanjem vročini in izpostavljenosti direktni sončni svetlobi
- Sladkimi, grenkimi in trpkimi okusi
- 1 čž gheeja (prečiščenega masla) pri obroku

Pri povišani Pitta doši poskusite omejiti:

- Jezo in strasti
- Prekomerno psihično in fizično aktivnost
- Zelo vroče, začinjene, kisle in slane obroke
- Alkohol, tobak, črni čaj, kavo, česen
- Glasno in agresivno glasbo
- Vročino, preveč direktne sončne svetlobe

Povišana Kapha doša lahko ustvari:

- **Lenobnost, zaspanost**
- **Pomanjkanje volje do življenja ali dela**
- **Počasen način govorjenja**
- **Nagnjenost k čezmernemu spanju**
- **Občutljivost na mokro in mrzlo vreme**
- **Občutke:**
Težkosti
Žalosti
Letargije
Utrujenosti

Izberite

KAPHA IZDELKE

...ker pomagajo zmanjšati povišano Kapho in ustvarjajo občutek topline, vzpodbude in optimizma.*



AJURVEDSKI NASVET

Povišano Kapha došo se lahko uravnesi z:

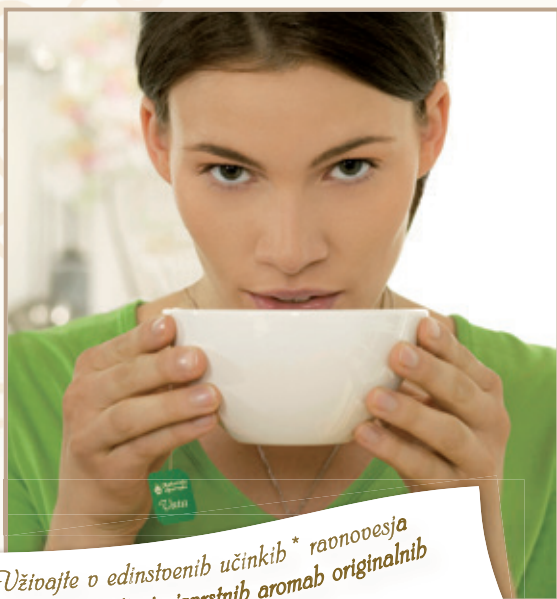
- Fizično in psihično aktivnostjo
- Jasno določenimi cilji v življenju
- Bujenju zgodaj zjutraj
- Vročimi, lahkimi in suhimi obroki
- Začinjenimi, trpkimi in grenkimi okusi
- Razstrupljanjem telesa v spomladanskem času
- Suho masažo s svilnenimi rokavicami (Garshan)

Če imate povišano Kapho morate omejiti:

- Spanje čez dan
- Premalo fizične in psihične aktivnosti
- Preveč težkih, mastnih in hladnih obrokov
- Lenarjenje
- Prigrizke
- Sladke, kisle in slane okuse

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

*Mehkobno popolni in sladki, subtilni in blagi,
močni in ostri - za vsak okus nekaj*



Uživajte v edinstvenih učinkih ravnovesja
našega počutja in izvirnih aromah originalnih
Ajurvedskih čajev*

Visoko kvalitetni Ajurvedski čaji ustvarjajo celostno ravnovesje* v našem počutju. Značilno zanje je da so nenavadno prijetnega okusa. Maharishi Ajurveda zeliščni čaji so pripravljani po tradicionalnih Ajurvedskih receptih, ki temeljijo na več tisoč let starem znanju o zeliščih in začimbah. Ne vsebujejo stimulansov kot so npr. tein in kofein. Priročne čajne filter vrečke naredijo uporabo prijetno in nenaporno.

Izbirate lahko med tremi doša čaji - Vata, Pitta in Kapha čaj, ter med specifičnimi čaji, kot so "Prebava Plus" in "Nežni dih".

Lahko pa le preprosto izberite čaj, ki najbolj ustreza vašemu okusu.

Vaš okus, Vaša notranja inteligenca, natančno ve kaj je najboljša za Vas.





*Vata, Pitta in Kapba čaj
Mahariši Ajurvede so znane
klasike med Ajurvedskimi čaji.*

VATA ČAJ

Vata čaj pomirjujoč Vata došo ustvarja edinstven občutek sproščene budnosti in umirjene harmonije. Sladka koreninica, cimet, kardamom in ingver dajejo čaju poln in sladek okus, brez dodanega sladkorja. Vata čaj je najprimernejši če nas prežemajo občutki zaskrbljenosti in nemira. Zelo se prileže zvečer, če potujemo in pozimi, ko je hladno in suho vreme. Vata čaj BIO, 15 čajnih filter vrečk, 18 g, certificirana bio pridelava Vata čaj, 20 čajnih filter vrečk, 30 g

PITTA ČAJ

Nežen in blag ustvarjajoč občutek ohlajujoče miline je posebej priporočljiv, če imamo težave s preveč razgretimi čustvi, kot so jeza ali razdražljivost. Kombinacija rožnih listov, kardamoma, cimeta, sladke koreninice in ingverja dajejo temu čaju edinstven okus. Pustite da se Pitta čaj shladi predno boste uživali v njem v poletnih dneh. Idealen je za ublažitev visoke Pitta doše v vsakem letnem času. Pitta čaj BIO, 15 čajnih filter vrečk, 18 g, certificirana bio pridelava Pitta čaj, 20 čajnih filter vrečk, 30 g

KAPHA ČAJ

Aromatične sestavine, kot je ingver, safran in kardamom naredijo ta čaj pikanten in vas spravijo na noge. Ustvarja občutek vzpodbude in optimizma, zato je primeren npr. če nas zapusti volja do ustvarjanja... Najbolje ga je piti ob zajtrku, v vlažnem in hladnem vremenu ali spomladi. Še posebno je osvežujoč z limono. Kapha čaj BIO, 15 čajnih filter vrečk, 18 g, certificirana bio pridelava Kapha čaj, 20 čajnih filter vrečk, 30 g

VATA, PITTA, KAPHA ČAJ TESTNE FILTER VREČKE

Po 1 čajna vrečka vsakega: Vata, Pitta in Kapha čaja Vata, Pitta, Kapha čaj - BIO, 3 čajne filter vrečke, 3,6 g, certificirana bio pridelava

ČAJ IZPOLNJEN MOŠKI

Ste se kot moški kdaj vprašali, kaj Vas najbolj izpolne? Ta čaj predstavlja mešanico zelišč, ki jih Ajurvedski teksti priporočajo posebno za izpolnjujoča občutja vsakega moškega! Čaj Izpolnjen moški, 20 čajnih filter vrečk, 40 g

ČAJ PRVA DAMA

Mešanica zelišč, ki jih Ajurvedski teksti priporočajo posebno za dobro počutje ženske. Vsebuje sestavine: bazilika, ajowan, seme kopra, meta, seme kumine in cimet. Čaj Prva Dama, 20 čajnih filter vrečk, 40 g

ČAJ MALI PRINC

Blaga, subtilno sladka mešanica zelišč, narejena iz sladke koreninice, semen komarčka, semen granatnega jabolka in drugih začimb. Za otroke od 3 leta starosti dalje! Čaj Mali princ, 20 čajnih filter vrečk, 40 g

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

ČAJ PRANA

Ta odlična mešanica zelišč naredi ta čaj za edinstveno pijačo. Sladka koreninica, bazilika, meta in cimet so zelišča, ki ustvarjajo prijeten občutek svežine, še posebno ko je zunaj mrzlo in mokro. Čaj Prana, 20 čajnih filter vrečk, 34 g



*Obiščite našo spletno stran
www.maharišiajurveda.si, za več Ajurved-
skih nasvetov kako izboljšati Vaše počutje.*

ČAJ TAKE IT EASY

Si kdaj zaželite, da bi občutili res globoko sproščeno? Ustavite se za trenutek in si privoščite čaj Take it easy. In kmalu življenja ne boste vzeli več tako hudo zares. Ajurveda uči, da je prava narava življenja Ananda – blaženost. S tem čajem stopite na pot odkrivanja tega najprečudovitejšega občutka. Čaj Take it easy, 20 čajnih filter vrečk, 34 g

ČAJ LAHKO NOČ

Ta zeliščni čaj podpira dobro počutje zvečer in ponoči ko spimo, saj uravnovesi vse tri doše, še posebno pa Vata došo in poddošo imenovano Prana Vata. Klasični Ajurvedski tekst Charak Samhita pravi takole: »Dobro spanec prinaša srečo....«. Čaj Lahko noč, 20 čajnih filter vrečk, 34 g

ČAJ ZA ŠPORTNIKE

Si želite pregnati občutke utrujenosti po vaši vadbi. Osvežite se s čajem za športnike ali pa ga pijte samo za užitek. Naš Čaj za športnike združuje skupaj visoko kvalitetna zelišča in začimbe, kot so npr. datlji v prahu in žafran. Čaj za športnike, 20 čajnih filter vrečk, 40 g

ČAJ DIGEST PLUS

Se kdaj počutite napeto ali težko, ko zaužijete Vašo hrano? Vroč in pekoč čaj, ki kot pravi Ajurveda daje podporo Agniju. Je trajnostno naravnana in okusna alternativa aperitivom in likerjem. Prinaša občutek lahkosti in sproščenosti k vsakemu obroku. Pijte ga pred, med in po jedi. Čaj Digest Plus, 18 čajnih filter vrečk, 30,6 g

ČAJ LAHEK DAN

Pozitiven dodatek k Vašemu osebnemu načinu prehranjevanja je Čaj Lahek dan, s svojim osvežujočim okusom mete in komarčka. Čaj Lahek dan prinese v vaše dneve občutek lahkotnosti. Čaj Lahek dan, 20 čajnih filter vrečk, 34 g

*Naši čaji so pripravljani v skladu z originalnimi
Ajurvedskimi recepti izpred tisočletji. Vendar pa to ne
pomeni, da so lahko nadomestilo za alopatsko zdravljenje.*

Za spisek sestavin in natančno doziranje vsakega izdelka, prosim obiščite našo internetno stran www.maharišiajurveda.si in poiščite izbran izdelek



Odlčna kombinacija zelišč in začimb kot okusna in trajnostno naravnana alternativa kavi

MEŠANICA ZAČIMB

Z ajurvedskimi začimbami mešanicami (Čurnami) lahko pripravite odlično začinjene jedi in istočasno uskladite vse tri doše Vata, Pitto in Kapfo (trije osnovni principi v naravi, ki morajo kot pravi Ajurveda biti v ravnovesju, za izpolnjeno in srečno življenje). Ni pravila katero Čurno moramo uporabiti pri določeni hrani, zato eksperimentirajte in odkrijte sami ves razpon možnosti. Najbolje da imate vse tri Čurne vedno pri rokah in izberete Čurno katere okus najbolj ustreza izbrani hrani. Na voljo v priročni škatlici ali vrečki za ponovno polnjenje.

VATA ČURNA

Pikantna in s pridihom karija. S kumino, grškim semenom, kurkumo, asafoetido in ingverjem. Uravnateža Vata došo. Posebno je primerna za hrano, ki zvišuje Vata došo, kot je npr. vsa zelena zelenjava (zelje, bučke, brokoli...), koruza, stročnice in solate. Odllična tudi za vse juhe.

BIO Vata Čurna-začimba, 35g, certificirana bio pridelava
 BIO Vata Čurna-začimba, 35g, vrečka za ponovno polnjenje, certificirana bio pridelava

PITTA ČURNA

Rahlo eksotična in prefinjena. S koriandrom, komarčkom, kuminim semenom, kardamomom, ingverjem in kurkumo. Uravnateža Pitta došo. Posebno je primerna za hrano, ki zvišuje Pitta došo, kot je paradiznik, paprika ali pri mesnih jedeh, ali pa jo uporabite glede na okus. Posebej se prileže poleti ali v času vročega vremena.

BIO Pitta Čurna-začimba, 35g, certificirana bio pridelava
 BIO Pitta Čurna-začimba, 35g, vrečka za ponovno polnjenje, certificirana bio pridelava

KAPHA ČURNA BIO

Pikantna z rahlo pekočim okusom. Z ingverjem, koriandrom, črnim poprom in kurkumo. Pomaga uravnovesiti Kapha došo. Priporočamo pri težje prebavljivih jedeh in ko se želite poigravati z dodajanjem rahlo posebnih začimb.

BIO Kapha Čurna-začimba, 35g, certificirana bio pridelava
 BIO Kapha Čurna-začimba, 35g, vrečka za ponovno polnjenje, certificirana bio pridelava

KRALJEVSKA KAVA

Recept za ta kavni nadomestek je popolnoma enak, kot so ga uporabljali kralji v starodavni Indiji – Raje - ki so ta napitek pili, da bi dosegli blaženost. Kraljevska kava je v pakiranju na voljo v filter vrečkah ali pa kot prah, ki ga preprosto zavrete v vodi in po želji izboljšate z mlekom ali smetano. Kraljevska kava ne vsebuje kofeina.

Kraljevska kava, prah, 200 g
 Kraljevska kava, 24 filter vrečk, 48 g

MANDLJEV NAPITEK



Mandlji v prahu in odlične Ajurvedske začimbe, ki dajejo prav poseben okus so sestavine Mandljevega napitka. Ta ajurvedski napitek lahko po želji zmešate s hladnim ali vročim mlekom. Odlično ga lahko kombiniramo s sladlicami in žitaricami v mleku. Če Vam mleko ni pogodu se prileže tudi v vodi ali kot sestavina v sladkem lasiju (mešanica med jogurtom in vodo).

Mandljev napitek, prah, 200g,
 certificirana bio pridelava



Osnovna živila *



BASMATI RIŽ

Basmati riž je zaradi svoje bogate arome znan tudi kot "dišeči riž". V Ajurvedi je visoko cenjen, ker uravnoveša vse tri doše.

Mahariši Ajurveda - BIO Basmati riž, 500 g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - BIO Basmati riž, 5 kg, certificirana bio pridelava



ZAČIMBE

Certificirane BIO kvalitete (Razen Asafetide)

Mahariši Ajurveda - Ingver v prahu, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Grško seno celo, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Kurkuma v prahu, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Kardamom seme celo, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Indijska kumina seme celo, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Indijska kumina v prahu, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Gorčično seme črno celo, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Koriander seme celo, 100g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Asafetida (Hing), 50g,



GHEE (PREČIŠČENO MASLO)

Ghee je čista maščoba masla. Ajurveda trdi, da je ghee najbolj kvalitetna oblika maščobe. Ghee so v bistvu poznale že naše babice, ki so prekuhavale maslo, da bi ne propadlo - v tistih časih še ni bilo hladilnikov in Ghee je na zraku obstojen - ne postane žarek kot običajno maslo. Ghee je prijetno sladkega okusa in lepe zlato rumene barve, pomaga uravnovati Pitto in Vato. Idealen je za uporabo pri kuhanju in pečenju, lahko pa ga uživamo tudi kar tako, saj močno znižuje Pitta došo. Ima dolg rok trajanja in se lahko hrani na sobni temperaturi.



Mahariši Ajurveda - Ghee, 250g, certificirana bio pridelava
Mahariši Ajurveda - Ghee, 500g, certificirana bio pridelava



BIO SEZAMOVO OLJE

Certificirana bio pridelava

Mahariši Ajurveda - Bio Sezamovo olje, 1l, certificirana bio pridelava



DEVIŠKO KOKOSOVO OLJE

Kokosovo olje je odlično za pečenje in cvrtje. Ker pomaga zmanjševati Pitto je najbolj primerno, da ga uporabljate v poletnih mesecih.

Kokosovo olje, 500 ml

RUMENA MUNG LEČA (MUNG DHAL)



Ajurveda priporoča pogosto uživanje stročnic, saj imajo visoko vsebnost beljakovin in hranilnih vrednosti. Vnos rastlinskih beljakovin je še posebno pomemben v vegetarijanski dieti. Mung dhal ima še posebno pomembno mesto v ajurvedi, saj je med lečami najbolj kvalitetna. To kvaliteto dosega, ker za razliko od ostalih stročnic ne povečuje Vata doše. Najboljše je Mung dhal pripraviti na tradicionalen način, naj bo rahlo tekoč ali dobro začinjen "pire". Takšen je tipičen indijski ajurvedski dhal. Na naši spletni strani si med ajurvedskimi recepti oglejte recepte za pripravo Mung dhala na klasičen indijski način.

Mahariši Ajurveda - Bio Mung dahl, 500g, certificirana bio pridelava*
Mahariši Ajurveda - Mung dahl, 500g, konvencionalna pridelava
*Dobavljivost bio Mung dhala je odvisna od letnega časa in kakovosti žetve



SHARKARA SLADKOR

V ajurvedi je Sharkara sladkor najbolj cenjen od vseh vrst sladkorja. Proizvaja se iz sladkornega trsa in je znan tudi kot "ajurvedski sladki bombon". Med počasnim proizvodnjim procesom ponovne kristalizacije izločijo nečistoče in sestavine, ki tvorijo kisline. Nazadnje se kristali zmanjšajo v majhne drobce in nato v prah. Klasični ajurvedski teksti pravijo, da Sharkara sladkor zmanjšuje Pitta došo in uravnoveša ostale doše.

Sharkara sladkor, 500g, mleti

BIO TRSNI SLADKOR

Ko se iz New Delhija peljete proti Himalaji, se iz mestnega vrvenja na enkrat znajdete med polji sladkornega trsa. Zrak je poln sladkornega vonja miline. Nепrečiščeni sladkor je pridobljen iz sladkornega trsa. Je edinstvenega okusa in odlična alternativa belemu sladkorju.

Bio trsni sladkor, 500g, mleti, certificirana bio pridelava

ŠKATLA ZA JOGURT

Svež jogurt je oboje: okusen in visoko kvaliteten. Škatla za jogurt Vam omogoča, da si naredite do 11 lastnega jogurta z lahkoto. Vključuje termometer.

Škatla za jogurt

Ajurvedski prehrabeni nasveti

AJURVEDSKI NASVET

Celovit pristop Ajurvede ima ključno vlogo pri prehrani in prispeva k uravnoteženemu življenju. Za več ajurvedskih nasvetov o prehrani, obiščite našo spletno stran www.maharišiajurveda.si.

* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

“Popolna naravna kozmetika”

Popolna nega za Vaše telo

Edinstvena kozmetika Maharishi Ajurvede združuje paletu izdelkov, ki temeljijo na tisočletnem znanju ter visokimi standardi za kvalitetno naravno kozmetiko. Sestavine so skrbno izbrane in temeljijo na ajurvedskem znanju o specifičnih zahtevah glede na različne vrste kože in tipov las: skratka popolnost v naravni kozmetiki!

- Izvirni ajurvedski zeliščni recepti
- Certificirana naravna kozmetika, BDIH-certifikat
- Izjemno kakovostna naravna olja
- Brez sintetičnih barvil ali dišav

Rastlinske sestavine za popolno ravnovesje

Maharishi Ajurveda prisega na raznolikost in bogastvo, ki nam jo nudi narava. Vsi izdelki vsebujejo izjemno velik odstotek ajurvedskih rastlinskih izvlečkov in so narejeni po tradicionalnih ajurvedskih recepturah. Posamezne sestavine v zeliščih imajo takojšen uravnotežujoč učinek na kožo in s tem pripomorejo tudi k posameznikovemu ravnovesju. Kot to velja za vse ajurvedske izdelke je skrivnost v pravi mešanici sestavin.

Lepota, ki prihaja iz notranjosti

V kombinaciji s tradicionalnimi ajurvedskimi nasveti za lepoto (stran 23) in posebnimi prehranskimi dodatki (stran 13) predstavlja Maharishi Ajurveda najboljšo pot do neokrnjene lepote in naravnega videza.

Kateri izdelki so najboljši zame?

Zelo enostavno lahko ugotovite kateri izdelek za nego kože in las Vam najbolj ustreza. Vata izdelki so primernejši za ljudi, ki imajo suho kožo. Pitta izdelki so za občutljivo kožo in Kapha izdelki so primerni za ljudi z mastno kožo. Izdelki za nego, ki nimajo posebnih oznak Vata, Pitta ali Kapha so enako primerni za vse tipe kože.

IZBERITE IZDELEK ZA NEGO TELESA

Vata	- za normalno ali malo bolj suho kožo ali kombinacijo obojega
Pitta	- za občutljivo kožo
Kapha	- za mastno kožo

IZBERITE IZDELEK ZA NEGO LAS

Vata	- za normalne ali malo bolj suhe ali krhke lase
Pitta	- za normalne ali fine lase
Kapha	- za močne in mastne lase





To je čudovito: tradicionalni recepti, stari več tisoč let, ki lahko popolnoma zadovoljijo potrebe današnjega časa



KREME ZA LEPOTNO NEGO VAŠE KOŽE

Naravno sveža koža, mehka in gladka, lepa in privlačna. Privoščite si edinstveno izkušnjo nege svoje kože. Koristna naravna olja, ki negujejo in vlažijo kožo ter dragocena zelišča, ki negujejo in jo prebujajo. Kreme in geli Maharishi Ajurvede temeljijo na tradicionalnih ajurvedskih receptih. Testirani so v neodvisnih laboratorijih ter so odobreni po BDIH kot pristna naravna kozmetika. Povečajte naravno ravnovesje svoje kože. Za celostno lepoto in sijaj.

Vata krema, 50ml
Pitta krema, 50ml
Vrtnična krema Revital, 50ml



COSMOS
NATURAL

OLJE ZA OBRAZ - RADIANCE

Za celostno nego in zaščito obraza nanesite kapljico ali dve, Olja za obraz Radiance na mokro kožo. Čisto mandljevo olje, pšenični kalčki in sandalovina pomagajo negovati vašo kožo in prebujajo edinstveno lepoto. Fina eterična olja zagotavljajo njegovo subtilno dišavo. V privlačnem darilnem pakiranju. Zelo ekonomično. Podprite svojo notranjo lepoto tudi s prehranskim dopolnilom Ajurkoža Radiance (glejte str. 13).

Olje za obraz - Radiance, 7ml



ČISTILNO MLEKO

Po ajurvedi se skrb za kožo prične s čiščenjem. Dragocene zeliščne esence in negovalna, vlažilna olja pomagajo da koža postane mehka, brez da bi postala mastna. Nanesite na kožo kremasti mehki losjon zjutraj in zvečer ter ga nato sperite z mlačno vodo. Primerno za vsako vrsto kože.

Čistilno mleko, 100ml



OSVEŽILEC KOŽE

Zahvaljujoč zelo blagi sestavi zeliščnih izvlečkov, hladilni sandalovini in etanolu najboljše kvalitete daje ta tonik koži naravno svežost in stimulativen učinek. Primerno za dnevno nego kože in vse vrste kože.

Osvežilec kože, 50ml





AJURVEDSKI GEL ZA TUŠIRANJE

Negujoč gel za tuširanje, skrbno razvit in proizveden iz pristnih ajurvedskih receptur Indije – dežele Vede. Narejen iz originalnih ajurvedskih zelišč, cvetic in sadežev. Mešanica posebno nežnih rastlinsko utemeljenih čistilnih sestavin, čisti nežno in neguje globoko. Ajurvedski gel za tuširanje ustvarja bogato peno in je konsistenten. V Vaši koži ustvarja edinstven občutek negovanosti.

Vata gel za tuširanje, 200ml – ZA NORMALNO DO SUHO KOŽO
Pitta gel za tuširanje, 200ml – ZA OBČUTLJIVO KOŽO
Kapha gel za tuširanje, 200ml – ZA MASTNO KOŽO



COSMOS
NATURAL



COSMOS
ORGANIC

ALOE VERA GEL

Še posebno čist Aloe Vera Gel. Sestavlja ga več kot 95% kaše narejene iz listov Aloe vera barbadensis miller. Njen blagodejen učinek je znan že tisoče let. Idealen za celotno telo, primeren tudi za nanašanje na odrgnine, blage opekline in pike žuželk. Odličen za po sončenju.

Aloe vera gel, 200ml



Značilne lastnosti
kvalitete naših izdelkov
za nego telesa:

- Ustvarjeni so po originalnih ajurvedskih zeliščnih recepturah
- Ustrezajo strogim smernicam za certificirano naravno kozmetiko
- Brez sintetičnih barvil ali dišav
- Naravna olja najvišje kakovosti



RASTLINSKA MILA

Čista rastlinska mila iz naravnih olj za kremno milno peno in blagodejno nego. Vsebuje ajurvedske rastline in čista eterična olja s čudovitim vonjem. Vata milo za normalno do suho kožo, Pitta milo za občutljivo kožo in Kapha milo za mastno kožo. Vsa druga mila so primerna za vse tipe kože.

Vata, Limonina trava, 100g
Pitta, Sandalovina, 100g
Kapha, Citronela, 100g
Jasmin, 100g
Vrtnica, 100g
Vetiver, 100g
Neem, 100g



LOSIJONI ZA TELO

Razvajajte se in zaščitite svojo kožo s tem žametastim telesnim losjonom. Vsebuje veliko najdragocenejših rastlinskih zakladov narave. Na naraven način postane kože mehka ter daje prijeten občutek negovanosti. Kakavovo maslo naredi losjona mehka, zato se z lahkoto nanese ter se zelo hitro vpije v kožo. Koži prijazne sestavine iz izvrstnih ajurvedskih zelišč in čisto mandljevo olje negujejo kožo in telo jih zelo dobro sprejme. Fine vonjave ylang-ylanga (Pitta) in sladke pomarače (Vata) pozitivno vplivajo na vse doše preko čutila za vonj.

Vata losijon za telo, 150ml – ZA NORMALNO DO SUHO KOŽO
Pitta losijon za telo, 150ml – ZA OBČUTLJIVO KOŽO



COSMOS
NATURAL



Tel: 040 588 844, 01 7886 815
Svetovanje
&
Naročila
info@maharišijurveda.si

Tradicionalni ajurvedski nasveti za lepoto

- 1 Jejte zdravo. Izberite svežo in naravno hrano, ter jo dopolnite z uživanjem ajurvedskih prehranskih dopolnil.
 - 2 Zagotovite si dovolj spanca, toda pojdite spat zgodaj zvečer in vstanite zgodaj zjutraj.
 - 3 Sproščajte se redno ter se izogibajte stresu, preobremenjenosti in izčrpanosti. Dobra tehnika meditacije je nujna za dosego globokega počitka. Preprosta, a izjemno učinkovita ter znanstveno najbolj preverjena tehnika globokega počitka in vedska tehnologija za razvoj zavesti je Transcendentalna meditacija (stran 12).
 - 4 V skrbi za vaše dobro počutje dnevno uporabljajte originalne ajurvedske izdelke. Ti izdelki zagotavljajo celostno
- čiščenje in nego Vaše kože in las, tako da vzdržujejo Vaše občutljivo ravnovesje.
- 5 Vzdržujte svojo telesno gibljivost z redno telesno vadbo (Yoga Asane) in športom.
 - 6 Izkoristite ugodne, sproščujoče in poživljajoče učinke ajurvedskih mešanic aroma olj in Mahariši Gandharva Veda glasbe.
 - 7 Zjutraj si privoščite masažo celega telesa s toplim ajurvedskim oljem (stran 24)
 - 8 Kdaj pa kdaj si privoščite nekaj prav posebnega, npr. prečiščevalni ajurvedski postopek imenovan "Pančakarma" (str. 27)



Od korenin do konic čudoviti lasje!

Olja za lase z dragocenimi zeliščnimi izvlečki so ajurvedska skrivnost za dobro negovane lase. Skupaj s šamponi Mahariši Ajurvede, ki imajo BDIH certifikat, tvorijo popoln naravni kozmetični sistem nege za lase. Med masažo glave z oljem, imajo zelišča aktiven učinek na doše. Nekaj primerov: Brahmi uravnava Vata došo, Aloe vera ima pomirjujoč učinek na Pitta došo in mešanica Trifale uravnava Kapha došo.

OLJE ZA LASE

Ajurveda izhaja iz predpostavke, da redna oljna masaža glave izboljša pretok krvi v lasišču, krepi lasne korenine in je naravna oblika nege za lase. Bio sezamovo olje je osnova teh tradicionalno narejenih olj za lase. Vsebuje obilico dragocenih ajurvedskih zelišč, ki so usklajene z došami. Vse to naredi ta olja resnično razkošna.

Vata olje za lase, 150ml – ZA NORMALNE DO SUHE ALI KRHKKE LASE
Pitta olje za lase, 150ml – ZA TANKE IN FINE LASE
Kapha olje za lase, 150ml – ZA MOČNE IN MASTNE LASE



COSMOS
ORGANIC



AJUVEDSKI ZELIŠČNI ŠAMPONI

Idealna in celostna naravna rešitev za vse tipe las, od suhih in krhkih, tankih in finih, do močnih in mastnih las. Izjemno nežna skrb za lase. Svilnato mehki, prijetni, sijoči in dišeči lasje s pomočjo edinstvene kombinacije ajurvedskih rastlin, rož in sadežev. Narejeno v Indiji po originalnih formulah. S 100% naravnimi eteričnimi olji. Vsi šamponi so redno testirani pri neodvisnih nemških laboratorijih v skladu s smernicami BDIH za certificirano naravno kozmetiko. Primerno za pogosto šamponiranje...
Vata šampon, 200ml – ZA NORMALNE DO SUHE ALI KRHKKE LASE
Pitta šampon, 200ml – ZA TANKE IN FINE LASE
Kapha šampon, 200ml – ZA MOČNE IN MASTNE LASE

*Za celostno nego lepote,
priporočamo prebransko dopolnilo
Ajurlasje & Nobti, opisano na strani 13.*

IZBERITE IZDELKE ZA NEGO LAS

- Vata - za normalne do suhe in krhke lase
- Pitta - za normalne do fine lase
- Kapha - za močne in mastne lase



Masaže z oljem: "Razvajajte svoje telo - svojo dušo"



Ali ostopite v ajurvedski masažni salon ali se odločite da si boste sami naredili ajurvedsko masažo: Mahariši Ajurvedska masažna olja so vedno proa odločitev.



COSMOS
ORGANIC



VATA, PITTA IN KAPHA MASAŽNO OLJE

Tem dragocenim masažnim oljem katerih temelj je dozorijeno, certificirano bio sezamovo olje je dodana še široka paleta ajurvedskih zelišč. Tradicionalni postopki zagotavljajo da je njihova negovalna komponenta popolnoma izkoriščena.

Vata masažno olje, 200ml – ZA NORMALNO DO SUHO KOŽO
Pitta masažno olje, 200ml – ZA NORMALNO DO OBCUTLJIVO KOŽO
Kapha masažno olje, 200ml – ZA MASTNO KOŽO



COSMOS
ORGANIC

KRALJEVSKA MASAŽNA OLJA

Izvrstna masažna olja za posebno zahtevno kožo ljudi, starejših od 40 let. Izbrane sestavine, ki imajo za osnovo sezamovo olje naredijo to masažno olje prvorazredno. Segrejte olje, vmasirajte si ga nežno v kožo, počakajte vsaj 15 minut, da prične delovati, nato pa se stuširajte z vročo vodo ali si naredite vročo kopal. Počutili se boste kraljevsko!

ZA NJEGA: Maharaja masažno olje, 100ml
ZA NJO: Maharani masažno olje, 100ml

GARSHAN SVILENE ROKAVICE

"Garshan" je suha (brez olja) masažna tehnika pri kateri se uporablja svilene rokavice. V ajurvedi se ta tehnika masaže priporoča za stimulacijo in izboljšanje cirkulacije v vezivnem tkivu. Posledično to pomeni da se omogoči izločanje Ame iz telesa in zmanjša Kapho. Rokavice so narejene iz zelo kvalitetne surove svile.

Garshan rokavice, 1 par



Ena najbolj prijetnih stvari, ki jih lahko naredite za svoje telo in svoje dobro počutje je jutranja masaža celotnega telesa. Masažo telesa naredimo pred kopaljo ali tuširanjem. Masaža ima pomirjujoč učinek na živčni sistem (Vata), poživilja prekrvavitev in pomaga pri odstranitvi strupov iz telesa. Ajurvedski spisi pravijo sledeče: "Z redno masažo telesa postane naše telo mehko, gibčno, močno in privlačno. Masaža je izredno koristna za kožo in jo je zato dobro izvajati redno." Poizkusite! Pri ajurvedski masaži je manj pomembna moč masiranja mišičnih tkiv, bolj pomembno je da dosežemo notranjo uravnoteženost med telesom in duhom. To dosežemo s harmonizirajočimi olji in mehкими masažnimi gibi. Bistveno je torej, da enakomerno nanesete olje na kožo, saj jo le ta lahko tako najbolje absorbira.

AJURVEDSKI NASVET

Uvod v ajurvedsko samo - masažo

Masaža celega telesa je enostavna in ima zelo sproščujoč učinek. Predstavitve ajurvedske samo-masaže najdete na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si

"ZORJENO BIO SEZAMOVO OLJE" MASAŽNO OLJE

Bio sezamovo olje, popolnoma zorjeno, najboljše kvalitete primerno za masažo, pakirano v priročni 200 ml steklenički. "Zorjeno" pomeni naslednje: Na hitro segreto olje na 100 °C, kar olju zmanjša viskoznost, to pa pomeni da koža takšno olje lažje absorbira. Vsa Mahariši Ajurveda masažna olja so pripravljena po takšnem postopku.

Zorjeno Bio sezamovo olje – 200ml, certificirana bio pridelava



COSMOS
ORGANIC

IZBIRA MASAŽNEGA OLJA

- Vata - za normalno do suho kožo ali kombinacijo obeh, ter za povišano Vata došo
- Pitta - za občutljivo kožo ter za povišano Pitta došo
- Kapha - za oljnato kožo in za povišano Kapha došo

Za spisek sestavin in natančno doziranje vsakega izdelka, prosim obiščite našo internet stran www.maharišiajurveda.si in poiščite izbran izdelek

Ajurvedska zeliščna olja & Balm

AJURVEDSKO ZELIŠČNO OLJE Z METO

Čisto eterično olje s svežo aromo iz visoko koncentriranih izvlečkov kafe, mete, evkaliptusa, klinčkov, komarčka, cimeta in ajowana (seme divje stebelne zelene). Lahko se uporablja na veliko načinov: Tako lahko glede na to, kako ga uporabljamo uravnovesi bodisi Vata došo, bodisi Pitta došo, bodisi Kapha došo, ali pa celo vse doše hkrati. Za več info pokličite našo svetovalno službo.

Ajurvedsko zeliščno olje z meto, 10ml, (MA 634)

NASYA OLJE

Sestavljeno iz številnih koristnih zelišč, olj in začimb. Nasya olje ohranja nosno sluznico dobro negovano. Dve ali tri kapljice olja v vsako nosnico je po ajurvedi sestavni del dnevne rutine. Za higiensko uporabo je dodana kapalka.

Nasya olje, 10ml

Nasya olje, 50ml

Ajurvedska ustna higiena

Lepi zobje in svež dah so bili vedno znamenje vitalnosti in lepote. Preventivna, intenzivna ustna higiena je zelo pomembna za vaše zdravje. Ta celostna povezava je obširno opisana v Ajurvedskih tekstih. Serija izdelkov za ustno higieno je sestavljena iz izbranih ajurvedskih zelišč in rastlin in je narejena po tradicionalnih recepturah, ki pa ustrezajo smernicam, ki jih zahteva skrb za moderno celostno ustno higieno. Na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si si lahko preberete o veliko pozitivnih učinkih Ajurvedske ustne vode (Gandusha) s sezamovim oljem ter kako je narejena.

AJURDENT ZOBNA PASTA

Zobna pasta, ki se ne peni in je narejena iz popolnoma naravnih sestavin - brez penilnih sredstev, fluorida in konzervansov. Poleg ajurvedske mešanice trifala zobna pasta vsebuje še neem, klinčke in veliko drugih zelišč v visoki koncentraciji. Za vse sestavine je znano da negujejo zobe. Olje poprove mete omogoča dolgo trajen svež dah. Ajurdent zobna pasta je na voljo v dveh oblikah: Classic z močnejšim okusom in Mild z milejšim. Mini tuba zobne paste (10 ml) kot tester ali kot pakiranje namenjeno za potovanje, je primerna za vsako torbico.

Ajurdent zobna pasta Classic, 75 ml

Ajurdent zobna pasta Classic, 10 ml

Ajurdent zobna pasta Mild, 75 ml

Ajurdent zobna pasta Mild, 10 ml



MAHARIŠI AJURVEDA BALM

Tako majhna škatlica Balma, pa vendar je to TOP BEST prodajni produkt Mahariši Ajurvede v Sloveniji že leta. Preverite zakaj, pri naših svetovalcih. Gre za odličen balzam za utiranje v kožo, ki ga uporablja na tisoče ljudi. Na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si, si lahko ogledate slikovni prikaz različne možne uporabe. To je izdelek, ki ga morate imeti doma na svoji polici, saj Vam bo vedno prišel prav.

Balm, 25ml (MA 729)



AYURFLEX ZELIŠČNO OLJE

Deluje dobro v kombinaciji s prehranskim dopolnilom Ayurflex. Uravnoteži Vata došo in Šlešaka Kapho.*

Ayurflex zeliščno olje, 100 ml, (MA 929)

ZORJENO BIO SEZAMOVO OLJE

Bio sezamovo olje s certifikatom je odlično kot Ajurvedska ustna voda (Gandusha).

Zorjeno Bio sezamovo olje - 200ml, certificirana bio pridelava

ČISTILEC ZA JEZIK

Po jutranjem umivanju zob je čiščenje jezika in odstranjevanje oblog (strupov in bakterij) del ajurvedske ustne higiene. Dodatne informacije na www.maharišiajurveda.si.

Čistilec za jezik iz nerjavečega jekla

Čistilec za jezik - posreben

AYURDENT USTNA VODA

Ta odličen prašek s kardamom, cimetom, poprovo meto in drugimi prijetnimi in okusnimi zelišči in začimbami osveži dah in ustvari dober občutek v ustih in grlu. Z njim izpirate usta po jedi ali po potrebi čez dan.

Ajurdent ustna voda, 50g



* Poglejte obvestilo na vrhu strani 6

Za spisek sestavin in natančno doziranje vsakega izdelka, prosim obiščite našo internet stran www.maharišiajurveda.si in poiščite izbran izdelek



COSMOS
NATURAL



COSMOS
NATURAL



COSMOS
ORGANIC



COSMOS
ORGANIC

“Dišave za dobro počutje”



Dišave lahko omrežijo in očarajo, lahko odkrijejo naša čustva in obudijo spomine. Pomirjajo, blažijo ali razdražijo. Posebna značilnost Ajurvedskih aroma izdelkov je spretna kombinacija različnih eteričnih olj v skladu z načelom: “Celota je večja od vsote njenih sestavnih delov”. Če so olja v pravilni kombinaciji, imajo različna olja specifične učinke in uravnotežljivost. Z aroma olji, ki temeljijo na originalnih ajurvedskih receptih si ustvarite uravnotežene učinke.

Vsa sestavine aroma olj so 100% čiste in naravne. Če želite aroma olja uporabiti kot esencialno dišavo, za doseg polnega potenciala uporabljajte aroma lučko, difuser ali aroma kamen. Samo dve ali tri kapljice so dovolj da se aroma enakomerno porazdeli po prostoru in ima harmonizirajoč učinek v vašem okolju. Lahko pa jih uporabljate tudi pri kopanju, kot dodatek kopeli ali kot dodatek sezamovemu olju pri masaži.



VATA AROMA OLJE

Izbrana sestava Vata aroma olja vsebuje sladko pomarančo, baziliko in komarček. Olje je namenjeno da podpira dobro počutje v stresnih situacijah, med potovanji, v avtu, v pisarni in zvečer. Ima blagodejen učinek, ko je vreme hladno, suho ali vetrovno.

Vata aroma olje, 10 ml

PITTA AROMA OLJE

Čudovita sestava Pitta aroma olja, ki v skladu z Ajurvedo pomirja Pitto in je zato primerno predvsem proti razdražljivem razpoloženju in v poletni vročini. Poleg drugih sestavin vsebuje sandalovino in ylang-ylang.

Pitta aroma olje, 10 ml

KAPHA AROMA OLJE

Po Ajurvedi Kapha aroma olje spodbuja pri uravnovešanju Kapha doše. Posebno je priporočljivo da jo uporabljate v pomladanskem času, ter za ljudi s prevladujočo Kapho. Vsebuje kafro, evkaliptus, bosvelijo in druge dišave.

Kapha aroma olje, 10 ml

NIDRA AROMA OLJE

Posebna mešanica dišav s sivko, sladko pomarančo in drugimi dišavami za lahko noč. Eno uro pred spanjem kapnite nekaj kapljic olja v aroma lučko.

Nidra aroma olje, 10 ml

MEDA AROMA OLJE

Meda aroma olje je uravnovežena sestava olj z grenko-svežim pridihom, na primer brinja, mire in poprove mete. Dobro se dopolnjuje skupaj s prehranskim dopolnilom Meda (str.10) in Čajem Lahek dan (str.17).

Meda aroma olje, 10 ml

PRIPOMOČKI

Keramična lučka za aroma olje, bela
“Vrtnica” aroma kamen, bel na steklenem podstavku

DIŠEČE PALČKE

Ram Raj sandalovina, 1 zavitek
Ram Raj sandalovina, 12 zavitkov
Suraj sandalovina, 1 zavitek
Suraj sandalovina, 12 zavitkov
Naravna sandalovina, 1 zavitek
Naravna sandalovina, 12 zavitkov
Naravna rumena vrtnica, 1 zavitek
Naravna rumena vrtnica, 12 zavitkov
Naravna davna (Artemisia Pallens), 1 zavitek
Naravna davna, 12 zavitkov
Držalo za dišeče palčke, malo
Držalo za dišeče palčke, veliko
(vsebuje še škatlo za shranjevanje dišečih palčk)

Pančakarma - kraljeoski tretma



Pančakarma je edinstven starodavni način zdravljenja po Mahariši Ajurvedi in je namenjen pomlajevanju, preventivi in zdravljenju. Nežni in zelo prijetni tretmaji dajo telesu moč za samozdravljenje, kar olajšuje poglobljeno in dolgotrajno regeneracijo. Hkrati se na novih temeljih uravnovesita telo in duh. Za posameznika postopek tretmaja vključuje: celostno masažo telesa s toplim oljem, ki jo sinhrono izvajata dva terapevta; masažo (drgnjenje) celega telesa z

mešanico ječmenove moke, čičerikine moke in sezamovega olja; toplotni tretmaji z zeliščnimi zdravilnimi hlapi; sinhrono masaže z vročim rižem v vrečki in zli-vanjem toplega sezamovega olja na čelo in še in še. Veliko gostov, ki so imeli priložnost uživati v kraljevskem tretmaju imajo izkušnje, da se jim je po Pančakarmi zvišala vitalnost in sposobnost ustvarjanja. Prečiščevalni postopki so sistematično zasnovani tako, da se med seboj dopolnjujejo in učinkovito odstranjujejo ostanke metabolizma in strupov iz tkiv ter jih nato odplaknejo iz telesa. Pančakarma je primerna tako za zdrave ljudi, za njihovo revitalizacijo in preprečevanje bolezni, kot tudi za ljudi z različnimi kroničnimi težavami.

Poiščite več informacij

Pri nas lahko dobite informacije o Mahariši Ajurvedskih zdravstvenih centrih, zdravnikih in alternativnih zdravilcih, svetovalcih in izkušenih strokovnjakih branja srčnega utripa, ki imajo opravljen tečaj iz Mahariši Ajurvede (glej stran 31).

Branje srčnega utripa - kraljeoska tehnika odkrivanja neravnotežij doš



Najbolj preprosta in hkrati najbolj učinkovita tehnika odkrivanja neravnotežij Vaših doš je Nadi Vignyan – starodavna tehnika branja srčnega utripa. Z otipom srčnega utripa iz arterije roke dobi bra-

lec srčnega utripa spontano in dobro sliko o došah, agniju, dhatujih osebe. Pri tem ne opazuje toliko števila udarcev srca, temveč zaznava energijska ravnotežja oz. neravnotežja v pulzu, oz. natančneje ravnotežja in neravnotežja finih kvantno mehanskih upravljal-skih principov v telesu. Na osnovi tega je mogoče natančneje svetovati pravilno uporabo prehranskih dopolnil in ostalih izdelkov Mahariši Ajurvede.

Izobraževanja Mahariši Ajurvede - Inštitut za ajurvedo

V Sloveniji že nekaj let poteka-jo intenzivna izobraževanja iz znanj Mahariši Ajurvede tako za posameznike kot za zdravnike & terapevte pod okriljem Združenja za Maharišijevo vedsko znanje Slovenije (ZM-VZS), Inštituta za ajurvedo in Univerze na Nizozemskem



Maharishi College of Perfect Health. Namen ZMVZS je doseganje plemenitega cilja ustvarjanja idealne družbe, ki bo brez težav, bolezni in problemov. Inštitut za ajurvedo je organizacija, ki deluje s ciljem oživiti znanja ajurvede znotraj slovenskega prostora in s tem oplemeniti slovensko kulturo negovanja zdravja s starodavnimi znanji najstarejše medicine na zemlji, ki so obširno znanstveno preverjena. Na voljo ali v pripravi so številni tečaji, več o njih pa si preberite na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si.

“Harmonizirajoča glasba narave”

Gandharva veda se za reševanje zdravstvenih problemov v ajurvedskem zdravilstvu uporablja že stoletja. Maharishi Gandharva Veda učinkovito aktivira najglobljo inteligenco duha in telesa, tako da nevtralizira napetost in ustvari sproščeno, mirno vzdušje. Po tradiciji “Večna glasba narave” sprosti svojo moč tako, da prinese telo, duh in okolico v harmonijo z univerzalnimi ritmi narave. Poslušajte glasbo Maharishi Gandharvo Vedo, zato da okrepite svoje ravnovesje in si seveda, če tako želite privoščite posebno glasbeno razvajanje.

Priporočila za poslušanje

Rage - tako se imenujejo Gandharva Veda skladbe - je potrebno poslušati ob točno določenem času v dnevu, saj le takrat ustrezajo zvokom in vibracijam v naravi. Vsak del dneva ima namreč svoje vibracije, ki mu dajejo edinstveno vzdušje. Na ta način Maharishi Gandharva Veda ustvari blagodejno in harmonizirajočo resonanco v okolju in poslušalcu. Nekatere Rage lahko poslušate ne glede na čas dneva. Nadalje, vsaka Raga spodbuja sproščanje določenih kvalitete v vaši zavesti, kot so npr. sočutje, predanost. Melodije Maharishi Gandharva Vede je najbolje poslušati ko se počutite prijetno: sede ali leže, z zaprtimi očmi če tako želite. Toda tudi če niste prisotni, lahko pustite glasbo da igra v skladu z urami v dnevu. S pomočjo CD izmenjevalca, ki omogoča igranje Rag ob pravem času v dnevu, boste ustvarili blagodejno atmosfero doma ali na delovnem mestu.

“Gandharva glasba je večna melodia narave, spontano odpeta na vseh nivojih kreacije- od najmanjšega do največjega, ogromnega vedno širjujočega se veselja. Gandharva Veda je temelj vseh zakonov in usklajenosti v naravi, zato je ima najbolj usklajen, najbolj povezovalen učinek.”

Maharishi Maheš Jogi



“Večna glasba narave” ustvarja harmonijo med telesom, duhom in univerzalnim osnovnim ritmom narave.

Maharishi Gandharva Veda namesto meditacije

Imate občutek, da potrebujete sprostitev, pa za Vas še ni čas da bi se naučili meditacije? Potem je poslušanje Maharishi Gandharva Vede za Vas lahko prvi korak k sproščenosti. Redno poslušanje Maharishi Gandharva Vede ne ustvarja le globokega miru in sproščenosti, ampak prebujata v vas neskončen potencial ustvarjalne inteligence v katerem je sedež vseh Naravnih zakonov. Tako Vam odpre pot v drugo življenje, življenje, kjer nič ni več nemogoče. Poslušanje te glasbe ima tudi poglobljen pozitiven učinek na prostor in okolico, kjer se vrti ta glasba. Več info na www.maharishiajurveda.si.

“DEŽEVNA MELODIJA”, IZVAJA AMAR NATH

Ena izmed najpopularnejših Rag! Ta osvežilna interpretacija slavne “Deževne Melodije” se lesketa kot sladki poletni dež. Lahko jo poslušate katerikoli del dneva.



Če se pravi srečujete z Gandharva Veda glasbo

Bambus flauta

AMAR NATH

Naj vas očarajo mehki, nežni zvoki bambusove flavte. Amar Nath igra ta inštrument od svojega sedmega leta starosti. Kot glavni flavtist v Narodnem orkestru Indije ve kako interpretirati melodije z veliko empatijo.

HARI PRASAD CHAURASIA

Hari Prasad Chaurasia je zaradi svojega virtuoznega igranja mednarodno priznan bansuri flavtist. Leta 1981 je prejel Nacionalno nagrado Indije. Pri poslušanju teh Rag boste doživeli veličastno virtuoznost tega izrednega glasbenika.

Sitar

PROF. DEVABRATA CHAUDHURI

Prof. Devabrata Chaudhuri je eden izmed najboljših Mahariši Gandharva Veda izvajalcev. V njegovi izvedbi Rag je v polnosti ohranjena čistost in starodavna tradicija Gandharva Veda glasbe. Sitar je najbolj znan inštrument Gandharva Veda glasbe in ko poslušate to glasbo prav začutite vibracijo Naravnih zakonov v sebi.

Shehnai duet

ANANT LAL & DAYA SHANKAR

Shehnai mojster Pandit Anant Lal in njegov sin Daya Shankar sta zelo priznana izvajalca v Indiji in tujini, zaradi svojega izrednega nastopanja.

Shehnai/Sitar

PROF. DEVABRATA CHAUDHURI & ANANT LAL

Professor Chaudhuri v duetu s shehnai mojstrom panditom Anant Lal. Te Raga se lahko igrajo ob vsakem času dneva, podnevi ali ponoči.

Audio knjiga

ZDRAVILNI ZVOKI AJURVEDE

Priznani zdravnik Mahariši Ajurvede, Ernest Schrott, dr. med., predstavlja zdravilno moč in uporabo Mahariši Gandharva Veda glasbe. Predstavljeno je kako pravilno izbrati Vedsko glasbo glede na različne zdravstvene probleme. S praktičnimi priporočili in avdio primeri. V nemškem jeziku.

Nasvet za nove poslušalce

Santoor

SHIV KUMAR SHARMA

Zvok santoorja je poln raznolikih učinkov, ter ustvarja očarljivo in poživljujočo glasbo.

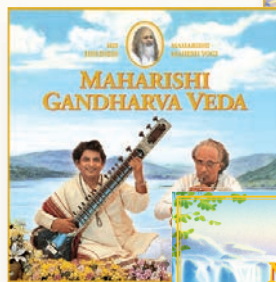
Vokal

SUMITRA GUHA

Pevka Sumitra Guha je prejela že veliko število nagrad. Ima koncerte širom po svetu že skoraj 40 let. Ona pravi: "Gandharva Veda glasba je nektar življenja- pojem zato, da pripeljem Nebesa na zemljo."

*Še veliko drugih umetnikov
lahko najdete na naši internet
strani: www.maharishiajurveda.si*

*Tukaj smo predstavili manjši izbor iz naše široke
ponudbe izdelkov. Na naši spletni strani pa lahko
najdete vse umetnike in CD-je, skupaj z Vedskimi
recitacijami.*



Knjige



Več knjig lahko najdete v naši spletni trgovini www.maharishiajurveda.si

NEBEŠKA POJEDINA MIRIAM KASIN HOSPODAR

Knjiga odlično predstavlja Ajurvedsko kuhinjo s preko 700 recepti na 546 straneh. Avtorica je dvajset let potovala po treh celinah in zbirala recepte, ki jih je navdihnila ajurveda. Široka izbira jedi celega sveta predstavljena skozi Ajurvedo. Ž recepti, ki so bili preizkušeni tako v švicarskih hotelih s 5 zvezdicami, kot » filipinskimi luknjami napolnjenimi z ogljem« nam avtorica ponuja širok spekter jedi, kot so proso s sušenimi češnjami

po perzijsko, vegetarijanska musaka, tajski koruzni ocvrtki do zdravih jedi, kot so kitchari za čiščenje telesa ... V knjigi so na 35 straneh predstavljene tudi osnove ajurvede za potrebe zdrave prehrane. Na voljo v trdih in mehkih platnicah. V slovenskem jeziku.

RAMAJANA V ČLOVEKOVI FIZIOLOGIJI PROFESOR TONY NADER, DR. MED., MAHARAJA ADHIRAJ RAJA RAM

Odkritje o resnični prisotnosti Ramajane v strukturi in delovanju človekove fiziologije. V angleškem jeziku.

ZNANOST O BITI MAHARIŠI MAHEŠ JOGI

Klasična literatura o meditaciji. Bralca popelje na popotovanje skozi različna stanja razvoja zavesti. V angleškem jeziku.

BHAGAVAD GITA, POGLAVJA 1-6 MAHARIŠI MAHEŠ JOGI

Mahariši Maheš Jogi predstavi Bhagavad Gito kot "žepno izdajo Vede", saj vsebuje bistvo celotne vedske literature. Komentarji Maharishija razkrijejo najgloblje resnice o življenju. V angleškem in slovenskem jeziku.

ČLOVEŠKA FIZIOLOGIJA - IZRAZ VEDE PROF. TONY NADER, DR. MED. MAHARAJA ADHIRAJ RAJA RAM

Profesor Nader skupaj z Maharishi Maheš Jogijem razkriva usklajenost med strukturo in funkcijo Vede – Naravnega zakona in človekovim telesom. Bogato ilustriрана. V angleškem jeziku.

Več knjig najdete na: www.maharishiajurveda.si

Spoznajte svet Ajurvede

MAHARIŠI AJURVEDA PAKET ZA ZAČETNIKE

Še ne poznate Ajurvede, a bi radi поблиže spoznali nekaj naših izdelkov? Potem imamo pravo rešitev za vas: Maharishi Ajurveda Paket za začetnike. V paketu so vsi osnovni izdelki Maharishi Ajurvede, ki jih dobite po znižani ceni. Poizkusite jih lahko kadarkoli želite, lahko v vašem prostem času: harmonizirajoči čaj, popularno Vata masažno olje in še veliko drugih izdelkov. Začetni paket je lahko tudi odlično darilo. Izdelki v paketu so več kot 15% nižji kot celotni posamezni paket.

Začetni paket vsebuje:

- Vata, Pitta in Kapha čaj, ena škatlica vsakega, iz bio pridelave (str. 17)
- Mandljev napitek (str. 18)
- Vata masažno olje (dodana so navodila za masažo (str. 24)
- Maharishi Ajurveda Balm (str. 25)
- Milo, vrtnica (str. 22)
- 9 vzorčnih čajev: Prva dama, Izpolnjen moški, Lahko noč, Prana, Digest plus, Za športnike, Mali Princ, Take it easy in Lahke dan, ena vrečka vsakega (str. 17)
- Ayurdent zobna pasta, brezplačni vzorec (str. 25)



Priložite več kot 15%



Poiščite več informacij

Agni – "prebavni ogenj"/prebavna moč

Ama – glej str. 11: "Kaj je Ama?"

Ajurveda – "Znanje o dolgem življenju".

Ajurveda geografsko in zgodovinsko izvira iz več tisočletij stare Vedske visoke kulture v Indiji in njen cilj je uskladiti telo in duh v ravnotežju - v skladu z Ajurvedskim znanjem - kar je temelj za dolgotrajno zdravje in mir. Stari vedski teksti pravijo, da je resnično pravi izvor ajurvede, človekova čista zavest –bit. Hkrati je ajurveda najstarejši in najbolj celovit naravni zdravstveni sistem na svetu.

Ajurvedska zelišča – zelišča, ki so posebej omenjena v Ajurvedskih spisih ali so sestavni deli v zeliščnih mešanica, narejenih po tradicionalnih Ajurvedskih receptih.

Doša – obstajajo tri doše, najboljše jih lahko opišemo kot "temeljni sistem upravljanja". Tri doše se imenujejo Vata, Pitta in Kapha. Sodobna znanost jih opisuje kot tri kvantno mehanska polja, ki

imajo funkcijo upravljanja vsega in naravi in ležijo trilijonkrat globlje kot DNK. Doše ne določajo samo narave okrog nas, ampak tudi stanje našega telesa in duha. Če je vsaka izmed teh treh osnovnih energij uravnotežena, pomeni da se počutite dobro, ste zdravi ter iz vas seva naravna lepota. Glavni namen Ajurvede pa je doše, ki so postale neuravnovešene zopet uravnovesiti.

Kapha – ena od treh osnovnih temeljnih principov upravljanja (doš) v naravi. Kapha upravlja strukturo in je sestavljena iz elementa zemlje in vode.

Kalaš – "posoda", "Amrit Kalaš" pomeni posoda, ki vsebuje nektar življenja. Logo Mahariši Ajurvede vsebuje Kalaš.

Mahariši – "Maha" pomeni "velik", "riši" pomeni "videc/modrec". Poglobljena razlaga pravi, da Mahariši pomeni velik videc resnice o življenju, ki je sposoben to znanje prinesiti celemu svetu.

Pitta – ena od treh osnovnih temeljnih principov upravljanja (doš) v naravi. Pitta doša

upravlja princip presnove/transformacije, značilen zanjo pa je element ognja.

Rasajana – Celostni prehrambeni dodatek, sestavljen iz ajurvedskih zelišč in mineralov. Podpira razvoj najsubtilnejše čiste inteligence in s tem poln človekov potencial in pomaga ohranjati notranje ravnovesje.

Vata – ena od treh osnovnih temeljnih principov upravljanja (doš) v naravi. Odgovorna je za princip gibanja, značilen zanjo pa je element prostora in zraka.

Vaidja – ajurvedski strokovnjak

Veda – "znanje", "univerzalni izvir vseh zakonov narave". Izraz "Veda" pomeni znanje vseh zakonov narave, njene strukturirane dinamike in mehanizmov transformacije, ki ohranjajo neskončno raznolikost vesolja v popolnem redu in zagotovitvi razvoja. Veda je celost - vsa spokojnost in vsa dinamika - popolno, brezčasno znanje.

Več izrazov lahko najdete na naši spletni strani: www.mav.podAjurveda

Naša služba za stranke

Ne samo da sprejemamo naročila, v kolikor želite Vam z veseljem tudi svetujemo o izdelkih in ajurvedi na sploh. Z veseljem Vam bomo vrnil klic. Dosegljivi smo od ponedeljka do petka, od 8.00 do 18.00 ure. Če nas boste poklicali izven našega delovnega časa, prosimo pustite vaše naročilo na telefonski tajnici. Prosimo, da ne pozabite navesti svojega polnega naslova, telefonske številke in način plačila.

Elektronska pošta in spletna stran

Na Vašo željo Vam pošljemo informativne novice v obliki Newsletter-a vsakih devet tednov. Poleg dragocenih nasvetov za Vaše zdravje in dobro počutje, boste prejeli tudi zanimive novice, posebne ponudbe in še veliko več! Preprosto na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si v rubriki Ajurveda Newsletter pustite svoj email naslov.

V naši spletni trgovini boste našli vse naše izdelke, trenutne ponudbe in bogastvo dragocenih nasvetov in informacij o različnih temah. Poglejte na www.maharišiajurveda.si.

Pogoji prodaje/dostave

Podrobnosti o prodaji in dostavi izdelkov boste našli na naši spletni strani www.maharišiajurveda.si rubrika Storitve.



Z labkoto oddajte naročilo na:

TELEFON: 040 588 844, 01 7886 815

E-MAIL: info@maharišiajurveda.si

INTERNETNA STRAN: www.maharišiajurveda.si

PO POŠTI: MAHARIŠI AJURVEDA SLOVENIJA

PLAVICA D.O.O.

ZAGRADEC 6A

1303 ZAGRADEC

*“Ravnovesje je ključ
do popolnega zdravja”*

Mahariši Maheš Jogi

Mahariši Ajurveda Slovenija
Plavica d.o.o. - Zagradec 6a - 1303 Zagradec
Telefon: 040 588 844, 01 7886 815
E-mail: info@maharišiajurveda.si
www.maharišiajurveda.si