



La Medicina Natural
Milenaria de los Vedas



AYURVEDA

LOS DOSHAS

LA RUTINA

LA DIGESTIÓN

COMPLEMENTOS
ALIMENTICIOS

BEBIDAS Y
CHURNAS

ACEITES Y COSMÉTICA

Desarrollo Total a través de un Sistema Holístico

VATA

- constitución delgada
- no gana peso fácilmente
- rápido al aprender, rápido al olvidar
- entusiasta y vivaz
- se enfriá fácilmente

Vata en equilibrio:

- energético, vivaz
- aprende fácilmente
- mente clara y alerta
- se duerme fácilmente a la hora de acostarse
- digestión equilibrada y eliminación
- buena circulación y temperatura corporal bien repartida

Vata fuera de equilibrio

- cansado y/o fatigado
- olvidadizo, o disperso
- falta de enfoque
- dificultad para conciliar el sueño
- estreñimiento ocasional
- mala circulación (pies y manos frías)
- sentimientos de ansiedad y preocupación

PITTA

- constitución media
- peso equilibrado
- intelecto agudo
- se dirige a conseguir objetivos
- se calienta fácilmente

Pitta en equilibrio:

- perfeccionista
- buen intelecto
- digestión fuerte
- piel radiante y resplandeciente
- duerme toda la noche
- paz interior y felicidad

Pitta fuera de equilibrio

- personalidad controladora e intensa
- tendencia a la adicción al trabajo
- exceso de ácido estomacal
- erupciones cutáneas y acné
- sueño interrumpido
- deposiciones sueltas

KAPHA

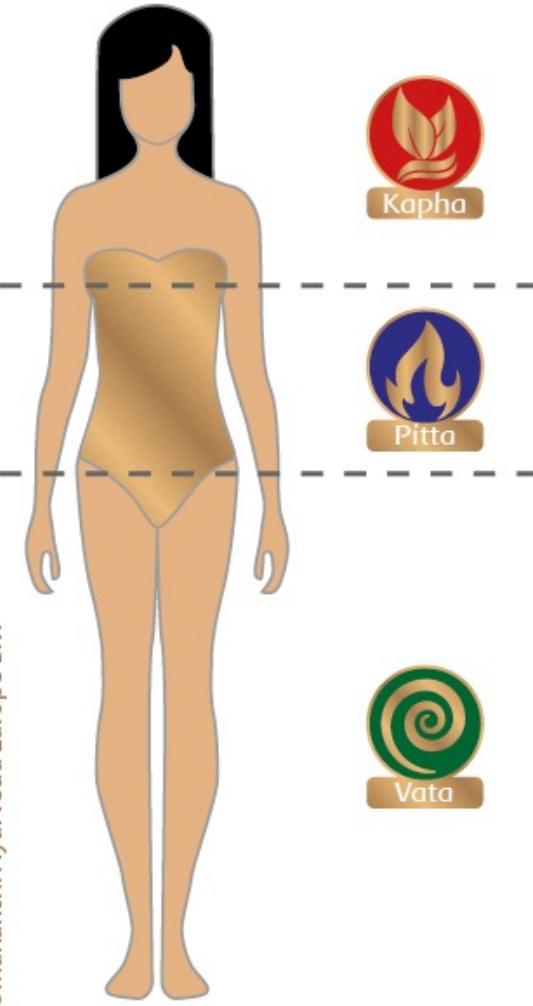
- constitución más grande
- tendencia al aumento de peso
- lento al aprender, lento al olvidar
- dulce y ecuánime
- no le gusta el clima frío y húmedo

Kapha en equilibrio:

- temperamento estable
- buena memoria a largo plazo
- fisiología robusta saludable
- fuerza y resistencia
- compasivo y cariñoso
- sueño profundo

Kapha fuera de equilibrio

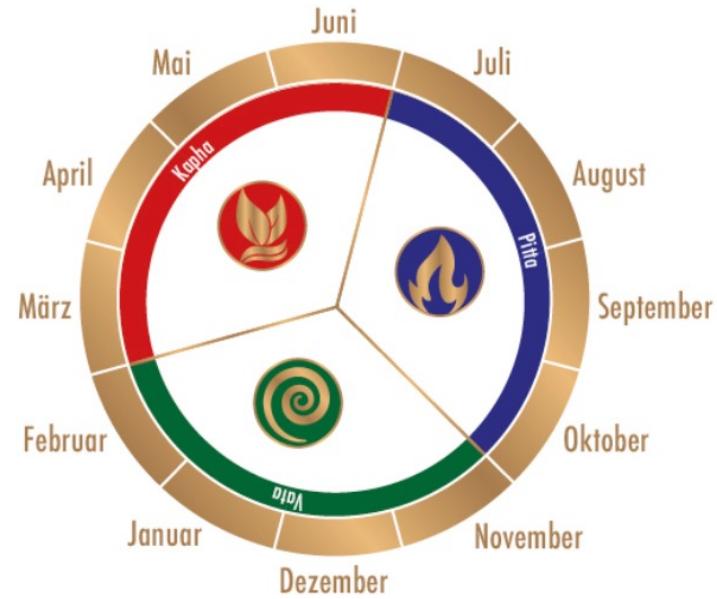
- aumenta de peso fácilmente
- digestión lenta
- propensos a los problemas respiratorios y de sinusitis
- letargo
- sentimientos de tristeza
- dificultad para despertar
- antojos de alimentos





18 ► Abendessen
(warme, leichte Mahlzeit, z.B. Suppe)

20 ► Entspannung, evtl.
kleiner Abendspaziergang



Europe's Top Provider of Premium
Ayurveda Products. Since 1987.



Dormir bien: aromaterapia + infusión

¿Noches intranquilas, sin dormir? Un buen descanso es fundamental. Date el gusto de relajarte y calmarte después de un día estresante y agitado.



El día siguiente comienza la noche anterior.

Por eso el ayurveda enfatizaba hace miles de años la importancia de acostarse temprano, entre las 10 y las 11 de la noche. Hoy en día se ha visto a través de los ritmos circadianos como la regularidad en nuestra rutina es importante para la secrección de melatonina y la mejora del sueño. Estos complementos, fáciles de usar y agradables para los sentidos, ayudan al sistema nervioso a relajarse y prepararse para un buen dormir y un buen despertar. El buen descanso es la base de la actividad y de como está nuestro cuerpo durante el día.



€16.99

10 ml
IVA Incluido

Nidra

El aceite de aroma *Nidra* es una mezcla especial de aromas con aceites esenciales de lavanda, naranja, bergamota y otros aceites esenciales puros para una noche tranquila. Pon unas gotitas en una lámpara de aromas una hora antes de acostarse.



€4.71

20 bolsitas / 34gr
IVA Incluido

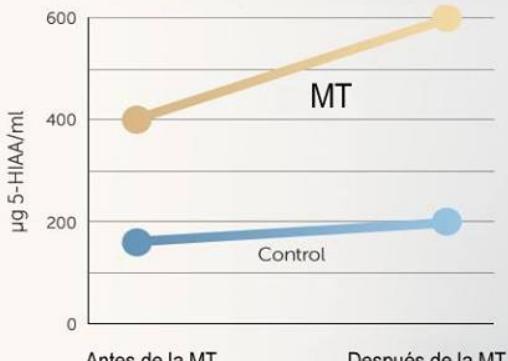
Infusión Buenas noches

Ponte cómodo/a y disfruta de una taza de infusión ayurvédica ligeramente aromatizada.

La infusión *Buenas noches* de Maharishi Ayurveda contiene hierbas y especias ayurvédicas cuidadosamente seleccionadas como regaliz, ashwagandha, menta verde, cardamomo, cilantro, menta, brahmi, fenogreco, pimienta y galangal. El ashwagandha ha sido reconocida desde hace mucho tiempo en el Ayurveda por sus propiedades de reducción del estrés.

Aumento en la Hormona de la Felicidad

Cambio en los niveles de serotonina con la práctica de la Meditación Trascendental (MT)



www.meditacion.org

Reference: Journal of Neural Transmission Vol 39, 1976, pp 257-267

Recomendaciones para una digestión óptima

Cuándo comer, cuánto comer, cómo comer

1. Come tu comida principal alrededor del mediodía, cuando el fuego digestivo es más fuerte.
2. No vuelvas a comer hasta que la comida anterior se haya digerido (3-5 horas). Un tentempié ligero, como la fruta, está bien si... tienes hambre.
3. Come de acuerdo con tu nivel de hambre.
4. Mantén un horario de comidas regular.
5. Come hasta tres cuartas partes de tu capacidad. Esto permite que la digestión tenga sitio para funcionar.
6. Come en un ambiente tranquilo. No comas mientras caminas, conduces o tienes prisa.
7. Come a un ritmo moderado, ni demasiado rápido, ni demasiado lento.
8. No comas cuando estés disgustado/a. Espera a calmarte.
9. Siéntate siempre a comer.
10. No hables mientras masticas la comida. Masticar es el primer paso de la digestión.
11. Evita tomar leche con sabores que no sean dulces. Combinar la leche con alimentos picantes, salados y agrios hace que la leche sea más difícil de digerir. La leche se combina bien con las tostadas, los cereales y otros alimentos dulces. Es aceptable beber leche al menos 30 minutos después de una comida principal.
12. Favorece los alimentos frescos y saludables como los productos orgánicos. Evita las sobras, los alimentos procesados y congelados.
13. Favorece los alimentos cocinados sobre los alimentos crudos, en general. Los alimentos cocinados son más fáciles de digerir.
14. Evita las bebidas frías porque disminuyen el fuego digestivo.
15. Bebe a sorbos agua tibia o a temperatura ambiente con las comidas. Las bebidas frías están bien para los que tienen una constitución pitta, pero no heladas.
15. Despues de comer, toma 5 minutos para sentarte en silencio. Esto permitirá que la digestión comience sin esfuerzo.

Eliminación de ama, toxinas

Para controlar el peso, el Ayurveda Maharishi ofrece un programa completo, para todas las necesidades, tanto para nutrir a los que tienen bajo peso, como para depurar el organismo a los que tienen sobrepeso.

Además de la dieta apropiada para su constitución específica, los textos ayurvédicos recomiendan suplementos alimenticios armonizadores con la medicina, así como actividad física y masajes estimulantes. Para la eliminación de *ama*, toxinas, prueba la siguiente receta.

Meda

El aceite de aroma de Meda complementa de forma positiva el proceso de la dieta. Es una combinación equilibrada de aceites de aroma de una distinción fresca y picante y contiene hierbas valiosas como el enebro, la mirra y la menta, así como otros aceites esenciales puros. Para una explosión de frescura revitalizante durante la dieta, olerlo durante el día.

€24.99

10ml
IVA Incluido



Receta para beber a modo de remedio digestivo:

Hervir un litro de agua con:

1 cucharadita de semillas de comino,
1 cucharadita de semillas de cilantro,
1 cucharadita de jengibre fresco rallado,
1/2 cucharadita de jugo de limón fresco,
dos pizcas de pimienta negra y dos pizcas de sal negra (si está disponible).
Puede añadir 1 cucharadita de azúcar sin procesar (morena) si se desea.
Si la mezcla da demasiado calor, puede reducir o retirar la pimienta y el jengibre.
Para el desequilibrio de Kapha, media cucharadita de semillas de fenogreco puede añadirse opcionalmente si el aumento de temperatura no es un problema.
Colóquelo en un termo.
Tomar sorbos frecuentes a lo largo del día y hasta media tarde (no en la noche).



Amrit Kalash Nectar MA 4

El Amrit Kalash es una sabrosa pasta, fabricada por un proceso tradicional que implica 250 pasos y contiene 42 plantas y hierbas medicinales diferentes, incluyendo plantas poco comunes de remotas selvas tropicales y de las laderas de los Himalayas. El Amrit-Kalash apoya el sistema inmunológico y neutraliza los radicales libres



€49.99

600gr
IVA Incluido

Mejora la coordinación de las funciones mentales y físicas, apoya el equilibrio entre el corazón y el cerebro, es un poderoso antioxidante de espectro completo.

1. **Eficacia antioxidante:** 1000 veces más eficaz que las vitaminas C o E1 en la eliminación de los radicales libres¹ (la causa raíz del envejecimiento)
2. Una deliciosa combinación de mezcla de **frutas y hierbas medicinales**



¹Pharmacology, Biochemistry & Behavior, Vol. 43

Triphala plus orgánica

Triphala está compuesto por tres frutas, que trabajan sinérgicamente para desintoxicar suavemente el tracto digestivo. La buena salud depende de una digestión fuerte y efectiva.

Promueve la limpieza diaria del aparato digestivo

Alivio natural para el estreñimiento ocasional

Poderoso antioxidante para una digestión fuerte y efectiva

Tonifica y ayuda al intestino grueso

Aumenta la absorción de nutrientes

Recomendado para mejorar la absorción de otros suplementos alimenticios

Si se siente perezoso, cansado o con estreñimiento, es probable que las toxinas se estén acumulando en su cuerpo. Según el Maharishi Ayurveda, las toxinas se acumulan cuando la digestión y la eliminación están desequilibradas, lo que puede provocar erupciones en la piel, dolores menstruales, fatiga, sentimientos de tristeza y muchos otros problemas de salud.

Buenas noticias, equilibrar la digestión y la eliminación es una especialidad de Ayurveda Maharishi y muchas de nuestras fórmulas de origen vegetal están diseñadas para hacer precisamente eso. De éstas, una de las más efectivas es el Triphala Plus, que contiene una poderosa combinación ayurvédica compuesta por tres frutas, amla, myrobalan chebulic y myrobalan belleric y cada una posee cualidades de rejuvenecimiento y salud conocidas como rasayana. Debido a que contiene tres elixires en un compuesto, se considera uno de los preparados herbales más valiosos del mundo. Además, se añade un cuarto ingrediente, la rosa de col, para apoyar la sinergia de los otros ingredientes y promover su eficacia.



€14.99
60 gr / 60 comprimidos
IVA Incluido



€42.00
250 gr / 250 comprimidos
IVA Incluido



€42.00
250 gr / en polvo
IVA Incluido

Las infusiones vata, pitta y kapha

Con ingredientes aromáticos como regaliz, canela, cardamomo y jengibre, esta infusión tiene un aroma pleno y dulce, sin azúcar añadido. Tiene un efecto calmante, cálido y armonizante para el Vata. Las infusiones Vata son particularmente calmantes en momentos de trabajo mental exigente y perfectas para beber por la noche y cuando se viaja o en tiempo frío y ventoso.



€4.49
18 gr
IVA Incluido

Delicado, suave y refrescante. Las hojas de flor de rosa, cardamomo, canela, regaliz y jengibre se combinan para dar a esta infusión su carácter distintivo. Disfruta del té Pitta que quita la sed en los cálidos días de verano. También es ideal para calmar un Pitta agravado en cualquier momento.



€4.49
18 gr
IVA Incluido

El jengibre, el clavo, la pimienta negra, la cúrcuma y el azafrán le dan a la infusión aromática y picante una distinción excepcional. Calienta de dentro hacia afuera y es particularmente agradable en clima frío y húmedo y en primavera. El limón lo convierte en un estimulante especialmente refrescante.



€4.49
18 gr
IVA Incluido

Las infusiones de Maharishi Ayurveda favorecen el equilibrio holístico de la mente y el cuerpo.
Todos los ingredientes proceden de agricultura ecológica certificada.

Las churnas vata, pitta y kapha

Picante con un toque de curry. Con semillas de comino, fenogreco, cúrcuma, asafétida y jengibre. Ayuda a equilibrar a Vata. Particularmente adecuado para alimentos que aumentan el Vata, como la col, el brócoli, el maíz, las legumbres y las ensaladas.



€4.99
35 gr
IVA Incluido

Este Churna se caracteriza por su sabor suave, exótico y sutilmente especiado. Con cilantro, hinojo, semillas de comino, cardamomo, jengibre y cúrcuma. Se disfruta mejor en verano o si se tiene un aumento del Pitta (calor) interno, con platos a base de tomate o totalmente según el gusto.



€4.99
35 gr
IVA Incluido

El envase protege de la luz, con tres aperturas de diferente tamaño para verter al gusto

Equilibra con sabiduría esas comidas difíciles de digerir añadiendo un agradable sabor picante con un poco de Kapha Churna. Con jengibre, cilantro, pimienta negra, azúcar de caña entera, cúrcuma, sal y canela de Ceilán. Recomendado para comidas fuertes, condimentadas y ligeramente picantes, pero también para comidas pesadas y cuando desee añadir un poco más de picante a los alimentos.



€4.99
35 gr
IVA Incluido

Aromaterapia y las doshas vata, pitta y kapha

Los aceites esenciales puros están dotados por la naturaleza de exquisitas fragancias. Mezclar los aceites adecuados en las cantidades correctas crea un aroma único que es más que la suma de sus partes, una mezcla de aceites de aroma Maharishi Ayurveda. Las mezclas de aceites aromáticos de Maharishi Ayurveda están diseñadas para elevar el espíritu, equilibrar la mente y el cuerpo y elevar la sensación de armonía y bienestar a un nuevo nivel.

Delicadas mezclas de fragancias hechas de sustancias puramente naturales con aceites esenciales aromáticos y una alta proporción de plantas ayurvédicas



€16.99

10 ml
IVA Incluido

Equilibra y favorece la relajación

Una hermosa y relajante composición hecha de naranja dulce, albahaca e hinojo entre otras.

Ayuda a calmar la mente hiperactiva y ayuda a reducir la ansiedad, el insomnio, los dolores y la baja inmunidad.

Equilibra el Vata y le ayuda a descansar. Promueve el bienestar en situaciones estresantes.

Úsalo durante los viajes, en la oficina y por la noche. También es beneficioso cuando el clima es frío, seco o con viento.



€29.99

10 ml
IVA Incluido

Refresca el cuerpo y calma la mente

Contiene, entre otras esencias, sándalo y ylang ylang.

Una deliciosa composición de aceites esenciales puros que pacifican el Pitta y por lo tanto son especialmente adecuados para combatir los estados de ánimo susceptibles y los calurosos días de verano.

Úsalo cuando hace calor, cuando tu piel se sienta sensible, o cuando te sientas irritable o impaciente.



€16.99

10 ml
IVA Incluido

Levanta el ánimo y da energía

Con una composición equilibrada de eucalipto, incienso, alcanfor y otras fragancias, este aceite aromático apoya la armonización de Kapha.

Cálida y energizante, esta mezcla de esencias naturales de flores y frutas es justo lo que necesitas para levantar tu espíritu, inspirarte y animarte.

Úsalo cuando te sientes cansado y letárgico o cuando el clima es fresco y lluvioso para traer un poco de sol a tu vida.

Salud Perfecta en Equilibrio



Longevidad

Felicidad

Iluminación



**Cristina Ballesteros Lda. MSc. Dipl.
Profesora Titulada de Meditación Trascendental**

**Fundación País Global Maharishi de la Paz Mundial
M: 622903600 E: Cristina@meditaciontrascendental.es**

Jai Guru Dev

PEDIDOS

CATALÓGO