



RECEPTY A JÍDLO 05. 03. 2019

Ajurvédská káva a její výhody? Je bez kofeinu, zbaví vás stresu a zlepší koncentraci

Říkáte si, že kafe bez kofeinu není kafe? To rozhodně neplatí u ajurvédské kávy. Jedná se o druh kávy, jenž neobsahuje kofein, proto si ji můžete...

Na světě existuje snad nespočet druhů káv a také možností jejich příprav. Můžete si pochutnat na známém café latté, espressu nebo starém dobrém českém turkovi. Pokud byste s kávou rádi experimentovali, ale nepatříte mezi milovníky kofeinu, či ho ze zdravotních důvodů vynecháváte, nebojte se vyzkoušet například vynikající [zelenou kávu](#). A hitem bez kofeinu je nepochybně také ajurvédská káva.

Ajurvédská káva **přišla do Evropy až z daleké Indie**, kde je součástí tradiční medicíny, takzvané [ajurvédy](#). Sami Indové ji považují za nápoj léčivý, ba dokonce výjimečný. Tato káva se může vyrábět z různých bylin, které jsou součástí výše zmíněné indické medicíny, **základem je ale pokaždé čekanka lékařská**.

Čekanka je známá zejména díky své **schopnosti podporovat naše trávení, očišťovat tělo od toxinů**, pro své silné **protizánětlivé účinky**, či **léčbu ledvinových kamenů**. Kromě mnohých obsahuje také **bílkoviny, železo, magnézium, zinek, omega 3 nebo lutein**.

Ajurvédská káva a její účinky - pochutnejte si na ní klidně i

před spaním

Říkáte si, že kafe bez kofeinu není kafe? To rozhodně neplatí u ajurvédské kávy. Jedná se o druh kávy, jenž **neobsahuje kofein**, proto si ji můžete vychutnat i před spaním. Tato káva je tedy ideální náhražkou klasické kávy nebo [ajurvédských čajů](#).

Dnes **existuje několik druhů** ajurvédské kávy, ty jsou **kombinací několika ajurvédských bylin**, z nichž je každá určena na odlišné problémy. Která z nich vám pomůže k lepší koncentraci a která ochrání před stresem.

Druhy ajurvédské kávy

Ajurvédská káva Ašvagandha

Právě tato bylina zaujímá velmi významné postavení v [ajurvédské medicíně](#). **Poradí si s nečistotami a toxiny v organismu**, má schopnost je vyplavit. Pokud potřebujete **zklidnit svou mysl**, či **zmírnit stres**, věřte, že právě tato bylina je tím nejlepším pomocníkem. Zároveň **působí pozitivně na činnost mozku** a také **podporuje** vaši **koncentraci**. Pokud byste někdy chtěli někomu namíchat nápoj lásky, právě ašvagandha by měla být tou bylinou, která by rozhodně neměla chybět - působí totiž také jako **afrodiziakum**.

Ajurvédská káva Brahmi

Klasickou kávu s kofeinem nahradí bylina brahmi, která **pomůže překonat** i tu největší **únavu**. Studenti ocení nejen její **schopnost zvýšení koncentrace a pozornosti**, ale také pozitivní **účinky na naši paměť**. Jestliže trpíte úzkostmi, můžete zkusit šálek ajurvédské kávy brahmi, tato bylina je **skvělým pomocníkem v boji s úzkostnými stavy**. Tradiční indická medicína říká, že brahmi působí pozitivně na mužskou i ženskou plodnost.

Ajurvédská káva Garcinia

Rádi byste shodili nějaké to kilo? Zkuste do svého pitného režimu zařadit ajurvédskou kávu, jenž obsahuje bylinu garcinia. Jednou z jejích nejvyhledávanějších vlastností je **schopnost stabilizovat hladinu cukru v krvi**. Zároveň **bojuje proti ukládání tuků** a **snižuje hladinu cholesterolu** v našem těle. Kromě výše zmíněného pomůže ukočírovat vaše chutě na sladké a celkově **potlačí chuť k jídlu**. Přečtěte si, jak na [pitný režim podle ajurvědy](#).

Ajurvédská káva Valeriana

Noc co noc nemůžete usnout a místo toho, abyste se ráno budili svěží a odpočinutí, jste malátní a sotva se držíte na nohou? Vyzkoušejte ajurvédskou kávu s bylinou valeriana, neboli kozlíkem lékařským. Schopnosti této byliny vám pomohou **zlepšit kvalitu spánku** a **celkovou relaxaci organismu**. Zároveň pomůže **uvolnit napětí** a **zkrátit dobu usnutí**.

Ajurvédská káva Shatawari

Také bylina shatawari se může pyšnit afrodiziakálními účinky. Jestliže vás trápí nepravidelný menstruační cyklus, můžete zkusit ajurvédskou kávu shatawari a při jejím pravidelném popíjení **můžete dosáhnout pravidelné menstruace**. Ženy, které kojí, ocení pomoc při **tvorbě mateřského mléka**. Zároveň **chrání** naše tělo **před kardiovaskulárními onemocněními** a **osteoporózou**.

Podívejte se také, jaký jste [ajurvédský typ osobnosti](#).



Ajurvédská káva - příprava

Příprava ajurvédské kávy není nic složitého a zvládne ji opravdu každý. Na váš oblíbený hrnek stačí **jedna až dvě čajové lžičky** kávovinové směsi. Směs **zaližeme horkou vodou**, pozor ale, aby nebyla vařící, vytvořily by se hrudky a káva i její chuť by byla znehodnocena. Kávu můžete, dle vaší chuti, **dosladit medem či cukrem** a **zjemnit vlažným mlékem**.

Denně si můžete dopřát čtyři šálky této kávy, doporučujeme se ale řídit dávkováním, které je uvedeno na každém balení, doporučené dávky se mohou totiž u jednotlivých druhů mírně lišit. Ajurvédskou kávu si může vychutnat téměř každý, **nedoporučuje se akorát pro děti do 3 let**, a to zejména kvůli obsahu léčivých bylin.

Co vy a ajurvédská káva - máte jí rádi?