

RADY A TIPY

+ ČASTO KLADENÉ OTÁZKY



4 RADY

1. Dodržujte správné dávkování

Doporučená denní dávka shilajitu je mezi 300–500 mg, což odpovídá přibližně velikosti malého hrášku. Doporučujeme začít s nižší dávkou a postupně ji zvyšovat. Množství účinných látek v shilajitu působí na buněčné úrovni a při pravidelném dávkování podporuje zdravý metabolismus a imunitní funkce.

2. Rozpouštějte shilajit v teplé vodě

Ideální je shilajit rozpouštět v nápoji s teplotou 40–50 °C, která zajistí šetrné uvolnění aktivních látek. Vyhněte se horkým nápojům, protože vyšší teploty mohou narušit strukturu bioaktivních složek a snižovat jejich účinnost.

3. Užívejte na prázdný žaludek pro maximální absorpci

Pro podporu vstřebávání doporučujeme užívat shilajit ráno na lačno nebo přibližně 30 minut až hodinu před jídlem. Na prázdný žaludek jsou bioaktivní látky shilajitu rychleji vstřebány do krevního oběhu a mohou tak efektivněji stimulovat metabolismus a buněčné procesy.

4. Pravidelnost je klíčová pro dlouhodobý efekt

Shilajit působí jako adaptogen, a proto je důležité jeho pravidelné užívání. Doporučuje se užívat jej po dobu 6 až 8 týdnů s následnou týdenní přestávkou, což umožní tělu udržet rovnováhu mezi stimulací a adaptací na aktivní látky.

3 TIPY

5. Skladování na teplém a suchém místě

Shilajit je citlivý na vlhkost a změny teplot, které mohou ovlivnit jeho stabilitu.

Uchovávejte jej v teplém, vzduchotěsném prostředí, mimo přímé sluneční světlo, aby si zachoval pryskyřičnou konzistenci. V chladu může shilajit přirozeně ztuhnout, což může ztížit jeho manipulaci.

6. Kombinace shilajitu s medem pro harmonizaci

V ájurvédě se shilajit s
medem doporučuje jako
harmonizující
a synergická kombinace.

Med napomáhá
vstřebávání shilajitu
a jeho transportu k
buňkám, čímž podporuje
rovnováhu tělesných
energií. Tato kombinace
zároveň umocňuje účinky
shilajitu na energii,
imunitu a zažívání, což
přináší přirozenou
podporu pro tělesnou i
duševní harmonii.

7. Vyzkoušejte večerní užívání pro lepší regeneraci

Zatímco většina doporučení směřuje k užívání shilajitu ráno, můžete vyzkoušet také večerní dávkování.

Někteří uživatelé hlásí lepší regeneraci a klidný spánek, pokud si shilajit vezmou před spaním. V tomto případě však shilajit ráno vynechejte, protože se doporučuje užívat jej pouze 1x denně. Sledujte, jak váš organismus reaguje, a zvolte čas, který vám nejlépe vyhovuje.

3 OTÁZKY

8. Mohu užívat shilajit při každodenním sportu nebo zvýšené fyzické aktivitě?

Ano, shilajit je znám svými adaptogenními účinky a je oblíbený mezi sportovci a aktivními lidmi pro schopnost podporovat výdrž a rychlejší regeneraci. Shilajit přirozeně doplňuje minerály a živiny, které tělo ztrácí při fyzické zátěži, a zároveň pomáhá udržet stabilní energetickou hladinu. Je však vhodný nejen pro sportovce – jeho přínosy ocení každý, kdo potřebuje podpořit vitalitu a celkovou odolnost organismu.

9. Jak může shilajit podpořit detoxikaci organismu?

Díky obsahu fulvokyselin podporuje shilajit detoxikaci organismu tím, že usnadňuje odstraňování těžkých kovů a toxinů z těla. Tento proces vyžaduje dostatečný příjem vody, což umožňuje tělu efektivně odstraňovat škodlivé látky. Pravidelné užívání shilajitu v kombinaci s adekvátní hydratací tak přispívá k přirozené detoxikaci a posiluje celkovou vitalitu.

10. Lze shilajit kombinovat s dalšími doplňky stravy?

Ano, shilajit může být užíván v kombinaci s dalšími doplňky stravy, což může zvýšit jeho účinnost. Účinně se kombinuje například s vitálními houbami, jako je reishi nebo cordyceps, které mají adaptogenní a posilující účinky, nebo s minerály, jako je hořčík, který přispívá k relaxaci svalů a podpoře nervové soustavy.

Shilajit je více než jen
doplňěk – v ájurvédě je
uctíván po tisíce let pro své
jedinečné účinky na zdraví,
vitalitu a dlouhověkost.

Tento „poklad hor“ byl po
staletí ceněn mistry ájurvédy
pro svou schopnost
obnovovat tělesnou i duševní
rovnováhu. Dnes je shilajit
jednou z nejvíce zkoumaných
přírodních látek, a moderní
věda tak potvrzuje jeho
přínosy, které ájurvédská
tradice znala dávno před
námi.

Užíváním shilajitu se
připojujete k milionům lidí na
světě, kteří se obracejí k
přírodním způsobům, jak
podpořit svou energii,
imunitu a celkovou pohodu.

Nechte shilajit stát se
součástí vaší cesty ke zdraví
a dlouhověkosti – přírodně,
efektivně a v souladu s
tisíciletou tradicí.

