

Προτάσεις Διαβίωσης:

- Κοιμηθείτε αρκετά. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7-9 ώρες ξεκούραστου ύπνου για την αναζωογόνηση του πνεύματος και του σώματος.
- Τεντωθείτε και αναπνεύστε βαθιά. Θα αισθανθείτε αναζωογονημένοι, ισορροπημένοι και γεμάτοι ενέργεια. Ακόμη καλύτερα, κάντε γιόγκα. Θα γνωρίσετε καινούργιους ανθρώπους και θα δυναμώσετε το σώμα, το πνεύμα και την ψυχή σας.
- Κάντε κάθε πρωί πριν το ντους ένα μασάζ με ζεστό έλαιο σιταμιού για ένα ισορροπημένο ξεκίνημα.

Παρακαλούμε λάβετε υπόψη σας: το παρόν φυλλάδιο αφορά αποκλειστικά και μόνο στην ενημέρωσή σας. Για συμβουλές που αφορούν στις φυσικές ανάγκες της υγείας σας απευθυνθείτε στο θεραπευτή σας.

Σε περίπτωση που ακολουθείτε φαρμακευτική αγωγή συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

**Από τον Sebastian Pole Lic OHM, Ayur HC- Γενικό Ιατρό και
διευθυντή της Pukka Herbs.**

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για
Ελλάδα & Κύπρο

BOTANICA HERBS™

Τηλ./φαξ: 2310 238880

www.botanica.gr

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ:



Στρες (άγχος)

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Τα φύλλα του φυτού Gotu Kola, που το σχήμα τους μοιάζει με αυτό του ανθρώπινου εγκεφάλου, είναι γνωστά για την ιδιότητά τους να ηρεμούν το πνεύμα και το νευρικό σύστημα.

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
- Θεραπεία
- Προτάσεις Διατροφής
- Προτάσεις Διαβίωσης

Άγχος – Πώς να το διαχειριστούμε

Όλοι έχουμε άγχος στη ζωή μας. Πολλές φορές αυτό είναι ευεργετικό, όπως το άγχος της βαρύτητας που μας κρατά στη γη. Μερικές φορές όμως οι πιέσεις που αισθανόμαστε στη ζωή προκαλούν αρνητικό, επιβλαβές άγχος που καταπονεί τον οργανισμό μας και εξασθενεί την υγεία μας. Αν μάλιστα δεν αντιμετωπιστεί άμεσα και αποτελεσματικά, προκαλεί την υπολειτουργία του οργανισμού με αποτέλεσμα φαινόμενα εξάντλησης και κατάθλιψης.

Συμπτώματα

- Άγχος
- Ένταση στους μύες, κράμπες
- Ταχυκαρδία, εφίδρωση
- Σφίξιμο στο στήθος
- Ανωμαλία στην αναπνοή, άσθμα
- Δυσπεψία, Σπαστική κολίτιδα
- Εκνευρισμό

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας της Ινδίας. Χρησιμοποιεί φυσικές θεραπευτικές συνταγές, διατροφή και συγκεκριμένες προτάσεις τρόπου ζωής για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας.

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα το άγχος διαταράσσει το ευαίσθητο νευρικό σύστημα, το οποίο ρυθμίζεται από μια αρχή γνωστή ως vata. Καθώς η vata είναι ιδιαιτέρως λεπτή, ντελικάτη, ασταθής και ευαίσθητη, εύκολα διαταράσσεται από κάθε μορφή υπερδιέγερσης, υπερφαγίας, πίεσης ακόμα και πολύωρων τηλεφωνικών συνδιαλέξεων! Αυτό προκαλεί τα συμπτώματα του άγχους, όπως αϋπνία και κόπωση.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι εξαιρετικά στρεσογόνος, υπάρχουν ωστόσο κάποιοι αποτελεσματικοί τρόποι αντιμετώπισής του.

Θεραπεία:

Υπάρχουν μερικά πολύ αποτελεσματικά φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα για την αντιμετώπιση του άγχους. Η Αγιουρβέδα συστήνει:

- **Organic Ashwagandha.** Πρόκειται για ένα «μαγικό» βότανο που ηρεμεί το νευρικό σύστημα και εφοδιάζει τον οργανισμό με διαρκή ενέργεια. Εξαιρετικά κατευναστικό.
- **Organic Ashwagandha and Gotu Kola Formula.** Μια ενισχυμένη συνταγή με Ashwagandha για τις περιόδους έντονου στρες και μεγάλης ανάγκης για ηρεμία.
- **Organic Brahmi Plus Formula.** Συνδυάζει βότανα που ενισχύουν την συγκέντρωση, την πνευματική διαύγεια και την προσοχή. Χρησιμοποιήστε το σε περιόδους εξετάσεων, παρουσιάσεων ή γενικότερα για μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης.
- **Organic Valerian and Ashwagandha Formula.** Για την αντιμετώπιση του άγχους με συμπτώματα διαταραχών του ύπνου. Εξασφαλίζει ένα βαθύ και ξεκούραστο ύπνο.
- **Brahmi Oil.** Ένα έλαιο για τα μαλλιά που διατηρεί χαλαρό και υγιή το πνεύμα.
- **Organic Rose Water.** Ένα εξαιρετικά αρωματικό σπρέι που σε διατηρεί ήρεμο στην έξαψη της στιγμής.
- **Organic Hemp seed oil** (Έλαιο με οργανική κάνναβη). Συμπεριλάβετε το στη διατροφή σας για την θρέψη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.
- Πιείτε **Soothing tea** (χαλαρωτικό τσάι) και γαληνεύστε.

Προτάσεις διατροφής της Αγιουρβέδα:

- Ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή. Καταναλώνετε τρόφιμα οργανικής καλλιέργειας, μαγειρεμένα σωστά και χλιαρά.
 - Μην προτιμάτε επεξεργασμένα τρόφιμα, έτοιμα φαγητά ζάχαρη, καφέ, αναψυκτικά τύπου κόλα, αλκοόλ, τσιγάρα
 - Αυξήστε την πρόσληψη τροφών που περιέχουν γερμάνιο και οξυγονώνει τα κύτταρα, όπως το κριθάρι και η χλωρέλα.
 - Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε χλωροφύλλη, όπως τα μπρόκολα και το σπανάκι, που ενισχύουν την ανάπλαση των κυττάρων.
 - Μερικές τροφές είναι γνωστό ότι ενισχύουν το πνεύμα: καρύδια, έλαιο σπόρων κάνναβης, βρώμη, πλατιά φασόλια (γίγαντες).
 - Πίνετε συχνά γάλα αμυγδαλού.
-