
Προτάσεις Διαβίωσης:

- Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής που θα σας τονώσει ,θα σας διασκεδάσει και θα σας εμπνεύσει όπως η γιόγκα.
- Κάντε συχνά μασάζ (εντριβές) για την τόνωση του δέρματος, την απομάκρυνση των τοξινών και την εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.

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:



Τυπώθηκε στο ΚΕΘΕΑ - ΣΧΗΜΑ & ΧΡΩΜΑ, συμβάλλοντας έτσι στο κοινωνικό του έργο.

Η ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΔΡΑ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Καρίκατσου – Γνωστό για την ενίσχυση της ανδρικής λιμπιντο. Περιέχεται στο Ashwagandha Plus herbal formula

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
 - Θεραπεία
 - Προτάσεις Διατροφής
 - Προτάσεις Διαβίωσης
-

Η υγεία του άνδρα

Η διατήρηση της υγείας του άνδρα βασίζεται στην ύπαρξη επαρκούς θρεπτικής ισορροπίας για την συντήρηση όλων των οργάνων στο σώμα, καθώς επίσης στην ύπαρξη ενός σταθερού μεταβολισμού για την εξισορρόπηση της διάθεσης και την αποτελεσματική απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. Η σωστή αντιμετώπιση του στρες, η κατάλληλη διατροφή, η συχνή άσκηση και η απόλαυση της ζωής αποτελούν τις βασικές αρχές για την επίτευξη της υγείας.

Σημάδια \ενδείξεις καλής υγείας

- Υγιής και ισορροπημένη όρεξη για φαγητό χωρίς βουλιμικές τάσεις
- Εκτίμηση της γεύσης και του αρώματος της τροφής. Ικανοποίηση και κορεσμός μετά το γεύμα
- Καλή πέψη χωρίς σημάδια ενόχλησης, δυσανεξίας, μετεωρισμού, πρηξίματος
- Καθαρή φωνή
- Ανακούφιση από κάθε πόνο ή ενόχληση
- Σωστή λειτουργία των αισθήσεων: ακοή, αφή, όραση, οσμή, γεύση
- Καθαρή επιδερμίδα
- Κατάλληλη διάρκεια και ποιότητα ύπνου 6-8 ώρες\βράδυ
- Τακτική αποβολή των κοπράνων, ούρων και του ιδρώτα
- Ενέργεια και ικανότητα άσκησης.
- Ενθουσιασμός και όρεξη για ζωή
- Ισορροπημένα συναισθήματα: ούτε υπερβολική χαρά με την επιτυχία, ούτε υπερβολική στενοχώρια σε δύσκολες στιγμές.
- Ικανός να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του
- Συμπνετικός, γενναιοδωρος και ήρεμος.

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας της Ινδίας. Χρησιμοποιεί φυσικές θεραπευτικές συνταγές (θεραπευτικά σκευάσματα) και προτάσεις διαβίωσης για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας. Η υγεία του άνδρα επηρεάζεται άμεσα από την ποιότητα του αναπαραγωγικού ιστού. Αυτός αποτελεί τον βαθύτερο ιστό θρέψης στο σώμα και χρειάζεται συνεχή τροφοδότηση μέσω της διατροφής, των βοτάνων και των συναισθημάτων. Η υπερβολική θερμότητα μπορεί να καταστρέψει αυτόν τον εύθραυστο αναπαραγωγικό ιστό. Επομένως οτιδήποτε επιβαρύνει το ήπαρ, όπως το αλκοόλ ή τα πικάντικα τηγανιτά φαγητά μπορεί να εξαντλήσει τον εσωτερικό πυρήνα και την υγεία του άνδρα.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να διατηρεί ο άνδρας την υγεία του αποτελεί η καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, ο κατάλληλος καθαρισμός του ήπατος, η σωστή αποβολή των τοξινών, η επαρκής θρέψη των ιστών και η αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες.

Θεραπεία

Υπάρχουν μερικά πολύ αποτελεσματικά φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα για την αποκατάσταση της υγείας του άνδρα. Η Αγιουρβέδα προτείνει:

- Το **Organic Ashwagandha Plus** αποτελεί ένα θρεπτικό τονωτικό για την ενίσχυση του αναπαραγωγικού συστήματος. Εξισορροπεί την ενέργεια, ενδυναμώνει τους μύες και τονώνει το όλο σύστημα. Ενδείκνυται για οποιοδήποτε πρόβλημα του αναπαραγωγικού, για την αντιμετώπιση της ανικανότητας και την ενίσχυση της ποιότητας και της ποσότητας του σπέρματος.
- **Organic Gokshura & Shatavari** Για την αντιμετώπιση των ουρηθρικών προβλημάτων και του προστάτη. Όλα τα βότανα σε αυτό το σκεύασμα(συνταγή) συντελούν στην καλή λειτουργία του ουροποιητικού και την απομάκρυνση των τοξινών. Μειώνει το πρήξιμο στην περιοχή του προστάτη και ρυθμίζει την ροή των ούρων.
- **Organic Aloe Vera Juice** (Χυμός οργανικής Αλόης) Αποτελεί ένα ήπιο, καταπραυντικό βότανο που απομακρύνει τη φλεγμονώδη θερμότητα από το ήπαρ.
- **To Organic Hemp Seed Oil** (Έλαιο σπόρων ινδικής κάνναβης) είναι πλούσιο σε Ωμέγα 3-6-9 λιπαρά οξέα, γνωστά για τις ιδιότητές τους στην προστασία της καρδιάς και την ενίσχυση του μυαλού.
- **Organic Protect Tea** (Οργανικό τσάι προστασίας) Πρόκειται για μια υπέροχη μίξη βοτάνων γιασεμιού, πράσινου τσαγιού, δεντρολίβανου και κάρδαμου. Πλούσιο σε αντιοξειδοτικά, προστατεύει τα σημεία του σώματός που κανένα άλλο βότανο δεν φτάνει.

Προτάσεις διατροφής της Αγιουρβέδα

Η διατροφή εξαρτάται από συγκεκριμένους παράγοντες. Επομένως είναι σωστό να ακολουθήσετε μια διατροφή βασισμένη πάνω στις δικές σας ανάγκες. Μερικές γενικές συμβουλές:

- Τρώτε μόνο όταν πεινάτε.
- Ακούστε το σώμα και τις ανάγκες του- όχι το μυαλό σας
- Αντιμετωπίστε το πεπτικό σας σύστημα όπως την φωτιά. Τροφοδοτείτε την με ήπια, εύκολο να αφομοιωθούν ελαφριά γεύματα.
- Μην τρώτε μέχρι να αισθανθείτε κορεσμό. Συνιστάται να φροντίζετε ώστε η τροφή να καταλαμβάνει στο στομάχι σας μόνο το 1\2 της χωρητικότητας του. Το 1\4 να καταλαμβάνεται από υγρά και το υπόλοιπο 1\4 να παραμένει κενό για την διευκόλυνση της πεπτικής διαδικασίας.
- Καταναλώνετε φρούτα και χυμούς. Αφήνετε όμως να περάσουν τουλάχιστον 2-4 ώρες πριν ή μετά το γεύμα.
- Τρώτε σε ήσυχο περιβάλλον. Ποτέ όρθιοι και βιαστικά.
- Καταναλώνετε ζεστό μαγειρεμένο φαγητό, καθώς είναι πιο εύκολο να χωνευτεί. Η κρύα, ωμή τροφή δυσχεραίνει την πεπτική διαδικασία.
- Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας σπαράγγια, παντζάρια, σπανάκι, αμύγδαλα, καρύδια, σουσάμι, βούτυρο ghee, τερμινανθό, πιπερόριζα, ρύζι, καθώς οι τροφές αυτές είναι εξαιρετικά θρεπτικές και ταυτόχρονα συμβάλουν στον καθαρισμό του ήπατος.
- Αποφύγετε πικάντικα, τηγανιτά φαγητά, τον καφέ και το αλκοόλ (προκαλούν μεγάλη θερμότητα), τη ζάχαρη (διαταράσσει το πεπτικό σύστημα και προκαλεί κατακράτηση υγρών), τα πολλά κρύα γαλακτοκομικά προϊόντα (προκαλούν βλέννα και συμφόρηση).