

Προτάσεις διαβίωσης:

- Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε όσο το σώμα σας αποτοξινώνεται. Το σώμα σας δαπανά ενέργεια στον καθαρισμό των οργάνων σας, επομένως μην εξωθείτε τον εαυτό σας στα όρια, ώστε να αποφευχθούν συμπτώματα ζαλάδας και εξάντλησης.
- Μειώστε τα κουραστικά αθλήματα κατά την διάρκεια της αποτοξινωσής σας. Κάντε αργούς απολαυστικούς περιπάτους στο φρέσκο αέρα ή κάντε ήπιας μορφής γιόγκα για την εξισορρόπηση της αναπνοής, η οποία θα συντελέσει τα μέγιστα στην ολοκλήρωση της διαδικασίας της αποτοξίνωσης.
- Κάντε χαμάμ και διώξτε τις τοξίνες από το σώμα σας μέσω του ιδρώτα.

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:



ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Neem Leaf: ισχυρό καθαριστικό και αποτοξινωτικό

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
- Θεραπεία
- Προτάσεις Διατροφής
- Προτάσεις Διαβίωσης

Η αποτοξίνωση συντελεί στην αναζωογόνηση του μυαλού και του σώματος. Ο καθαρισμός των ιστών επιτρέπει στο σώμα να ισορροπήσει, να καταπολεμήσει τις ασθένειες και να αποκαταστήσει την καλύτερη δυνατή υγεία.

Συμπτώματα – ενδείξεις αποτοξίνωσης

- Κόπωση, κούραση, έλλειψη ενθουσιασμού
- Δυσκοιλιότητα, μετεωρισμός \ φούσκωμα, καούρες
- Κακοσμία, τροφική δυσανεξία
- Δυσπεψία, ανορεξία, επιβράδυνση της πεπτικής διαδικασίας.
- Παχυσαρκία
- Κακή ποιότητα δέρματος, ακμή, ξηρότητα
- Ανήσυχος ύπνος
- Ευερεθισμός πιασίματα μυών

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. Αν προγραμματίσετε μια αποτοξίνωση θα πρέπει πρώτα να καταλάβετε τι ακριβώς είναι οι τοξίνες. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα "τοξίνη" είναι οτιδήποτε έχει μείνει στο σώμα που δεν θα έπρεπε να βρίσκεται εκεί. Τίποτα δεν είναι εκ φύσεως αγνό ή μολυσματικό. Έχει να κάνει περισσότερο με τον τρόπο που αντιδρά ο οργανισμός σε κάποιο τρόφιμο ή εμπειρία καθιστώντας το έτσι ευεργετικό ή επιβλαβή για την υγεία. Μια τοξίνη είναι οποιοδήποτε απόβλητο δεν έχει μεταβολιστεί στο πεπτικό σύστημα, το αίμα ή τους ιστούς. Είναι οτιδήποτε που δεν χρησιμοποιήθηκε αποτελεσματικά από το σώμα ή το μυαλό, δημιουργώντας έτσι πνευματικές ή σωματικές τοξίνες. Αυτές οι τοξίνες πρέπει να απομακρυνθούν από το σώμα με τη χρήση καθαριστικών φαγητών, βοτάνων και μασάζ. Μια αποτελεσματική αποτοξίνωση θα πρέπει να έχει τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Καθαρό κεφάλι και χαλάρωμα.
- Διευκόλυνση στη πεπτική διαδικασία και δύο εντερικές κενώσεις κάθε ημέρα.
- Βαθύς ύπνος και αναζωογονητικό πρωινό ξύπνημα.
- Ζωτική ενέργεια και άκρατος ενθουσιασμός.

Θεραπεία:

Υπάρχουν μερικές εξαιρετικά αποτελεσματικές φυσικές θεραπείες για την αποτοξίνωση. Η Αγιουρβέδα προτείνει:

- **Skin and Lymph (Δέρμα και Λύμφη):** Κάντε κάθε μέρα μασάζ στον εαυτό σας με 100-150ml χλιαρό **Organic sesame oil (οργανικό σησαμέλαιο)**. Αφήστε το στο σώμα σας να δράσει 10 λεπτά. Ξεβγάλτε με ένα ζεστό μπάνιο ή ντους. Η διαδικασία αυτή θα καθαρίσει την επιφάνεια του δέρματός σας και θα διώξει τις τοξίνες καθώς ωθούμενη η λύμφη να επιστρέψει στην καρδιά, οι τοξίνες θα απομακρυνθούν μέσω του ήπατος και των νεφρών.
- **Έντερα:** Λαμβάνετε μία δόση **Triphala Plus** κάθε βράδυ. Αυτό το μίγμα επτά βοτάνων είναι γνωστό για την ιδιότητά του να αποτοξινώνει ομαλά και να θρέφει το αίμα και τα έντερα. Πάρνετε 3 κάψουλες ή 75 σταγόνες βάμματος με ένα ποτήρι ζεστό νερό κάθε βράδυ.
- **Ήπαρ:** Το ήπαρ επιβαρύνεται από το μολυσμένο περιβάλλον, την φτωχή σε θρεπτικά συστατικά διατροφή και το άγχος. Χρησιμοποιήστε το **Guduchi and Neem formula** για την βέλτιστη ρύθμιση της διαδικασίας της χολής, την προστασία το ήπατος και την ανάπλαση των κυττάρων του.
- **Δέρμα:** Αν υποφέρετε από ακμή δοκιμάστε το **Neem & Sarsaparilla Formula** με **Aloe Vera juice**.
- Πιείτε ένα υπέροχο **Detox Aniseed & Fennel tea (αποτοξινωτικό τσάι με γλυκάνισο και μάραθο)** για την απομάκρυνση των τοξινών από τα νεφρά, το δέρμα, το αίμα και το πεπτικό σύστημα.

Προτάσεις διατροφής

- Ακολουθείτε μια απλή διατροφή απαλλαγμένη από επεξεργασμένες τροφές, ζάχαρη, σιτάρι, γαλακτοκομικά και υδρογονωμένα λιπαρά.
- Δοκιμάστε την παρακάτω συνταγή. Είναι εξαιρετικά εύπεπτη και αποτοξινώνει το πεπτικό σύστημα, το αίμα και το δέρμα:
1/3 κούπας mung dal (είδος όσπριου/δημητριακού που χρησιμοποιείται στην ινδική κουζίνα), 2/3 ρύζι μπασμάτι(ή άλλους σπόρους) βρασμένα σε 3-4 κούπες νερό (αναλογία 1:3 ή 1:4). Προσθέστε ¼ κουταλιάς σούπας οργανικό τερμινανθό, πιπερόριζα, κύμινο και κόλιανδρο. Προσθέστε επίσης εποχιακά λαχανικά: σπανάκι, αρακά, φύκια, μανιτάρια για ένα θεραπευτικό, υγιεινό, εύπεπτο και θερμαντικό γεύμα. Μαγειρέψτε το σε χαμηλή φωτιά, σκεπασμένο και **μην το ανακατεύετε** μετά την προσθήκη των λαχανικών.
- Παράλληλα με το γεύμα πίνετε άφθονα ζεστά ροφήματα. Δοκιμάστε πικάντικα τσάγια πιπερόριζας, κανέλας και κάρδαμου για να καθαρίσετε τις τοξίνες και να ηρεμήσετε το στομάχι σας.
- Πίνετε άφθονο ζεστό νερό κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης. Το ζεστό νερό είναι εξαιρετικό αποτοξινωτικό. Όπως το ζεστό νερό απομακρύνει τα λίπη από τα βρώμικα πιάτα, έτσι καθαρίζει και το εσωτερικό του οργανισμού.