
Προτάσεις Διαβίωσης:

Ασχοληθείτε με μια μορφή άσκησης, όπως η Γιόγκα ,που θα σας εμπνεύσει θα σας τονώσει και θα ενισχύσει την δημιουργικότητα σας. Κάντε συχνά μασάζ για να τονώσετε το δέρμα σας, να αποτοξινωθείτε και να ηρεμήσετε το νευρικό σας σύστημα.

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, Αγυρ 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.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Ρόδο – ένα δροσιστικό και καταπραϊντικό λουλούδι που χρησιμοποιείτε για την θεραπεία των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
 - Θεραπεία
 - Προτάσεις Διατροφής
 - Προτάσεις Διαβίωσης
-

Εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση αποτελεί την φυσική μείωση της γυναικείας γονιμότητας. Θεωρητικά, εμφανίζεται μεταξύ των δεκαετιών των 30 και των 50, αλλά συνήθως πραγματοποιείται μεταξύ των 45-55 χρόνων μιας γυναίκας. Οι ωοθήκες σταματούν την παραγωγή ώριμων ωαρίων σε μηνιαίο κύκλο και παρατηρείται η σταδιακή μείωση και τελικά η παύση της εμμήνου ρύσεως. Δεν πρόκειται για ασθένεια αλλά για μετάβαση. Σε αυτή την περίοδο των μεταβολών τα πλεονεκτήματα ενός φυσικού τρόπου ζωής είναι πολλά.

Συμπτώματα:

Η μεταβολή στην ορμονική ισορροπία προκαλεί συνήθως συμπτώματα όπως:

- εξάψεις
- νυχτερινές εφιδρώσεις
- αϋπνίες
- ξηρότητα
- χαμηλή λίμπιντο(σεξουαλική διάθεση)
- ταχυκαρδίες
- απότομες μεταβολές στη διάθεση

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας της Ινδίας που βασίζεται σε τρία θεμελιώδη στοιχεία, τα vata, pitta και kapha. Χρησιμοποιεί φυσικές θεραπευτικές συνταγές παράλληλα με έναν φυσικό τρόπο ζωής και διατροφής με σκοπό την ισορροπία των στοιχείων και την επίτευξη της βέλτιστης υγείας.

Η άποψη της Αγιουρβέδα σχετικά με την εμμηνόπαυση έχει να κάνει με την μετάβαση από την φάση pitta, που σχετίζεται με την φιλοδοξία, τη δημιουργία οικογένειας και την καθοδήγηση, στην φάση vata, που αποτελεί το στοιχείο της σοφίας, της ωριμότητας και της γνώσης. Αυτή η μετάβαση έχει επιδράσεις στον οργανισμό του ανθρώπου και ιδιαίτερος σε άτομα με κλονισμένη ισορροπία, στους οποίους είναι δυνατόν να εμφανιστούν εξαιρετικά ενοχλητικά συμπτώματα.

Τα κυρίως συμπτώματα του vata είναι: νευρικότητα, ξηρότητα, κατάθλιψη, άγχος, ασταθής κύκλος, μεταβολές διάθεσης, διαταραχές στον ύπνο, μειωμένη σεξουαλική επιθυμία (λίμπιντο), εξάψεις, ρίγος.

Τα κυρίως συμπτώματα της pitta είναι:εξάψεις, νευρικότητα, η vata προωθεί την pitta προς τα επάνω, θυμός, μεταβολές στην έμμηνο ρύση, νυχτερινές εφιδρώσεις, πεπτικές διαταραχές.

Σύνηθες σύμπτωμα κατά την εμμηνόπαυση αποτελεί και η αύξηση βάρους (σύμπτωμα kapha) σε κάποιες γυναίκες, ιδιαίτερα αν έχουν πεπτικές διαταραχές ή λαμβάνουν Υποκατάστατα Ορμονικής Θεραπείας (HRT).

Θεραπεία:

Η Αγιουρβέδα προτείνει μερικές πολύ αποτελεσματικές θεραπείες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.

- Χρησιμοποιήστε το **Organic Shatavari** (Asparagus Racemosa) ως το κυρίως βότανο ανακούφισης των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Το στεροειδές χυμώδες περιεχόμενο του θρέφει το αναπαραγωγικό σύστημα και αποκαθιστά την υγιή ισορροπία των ορμονικών επιπέδων. Ενεργειακά είναι γλυκό, πικρό, ενυδατικό και δροσιστικό. Αυτό σημαίνει ότι θρέφει τους αφυδατωμένους ιστούς και καταπολεμά τις ανυπόφορες εξάψεις και εφιδρώσεις. Αυξάνει τα επίπεδα της προλακτίνης, συνεπώς και τα επίπεδα της προγεστερόνης υποστηρίζοντας τον οργανισμό και επιτυγχάνοντας έτσι την φυσική ισορροπία. Διατίθεται ως βάμμα ή κάψουλα.
- **Organic Aloe Vera juice** (Οργανικός χυμός Αλόης): Πίνετε το κάθε πρωί ως ένα ήπιο δροσιστικό βότανο. Είναι παράλληλα γλυκό και πικρό γεγονός που συντελεί στην ενυδάτωση της αφυδατωμένης βλεννογόνου μεμβράνης και στην μείωση των εξάψεων.
- **Organic Rose Water οργανικό ροδόνερο** (Rosa damascena) δρα ως σηπτικό, αρωματικό και δροσιστικό σπρέι για τις εξάψεις, δροσίζοντας αμέσως το σύστημα.
- **Organic Hemp Seed Oil** (Οργανικό Έλαιο Κάνναβης): είναι πλούσιο σε Ωμέγα 3-6-9 λιπαρά οξέα και ιδανικό για την ενυδάτωση της βλεννογόνου. Το Ωμέγα 3 βοηθά στη δημιουργία της προσταγλαδίνης, η οποία καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών και εξισορροπεί τα ορμονικά επίπεδα. Καταναλώστε το μόνο του ή προσθέστε το στο φαγητό.
- **Organic refreshing tea** (Οργανικό τσάι ανανέωσης): μία υπέροχη μίξη βοτάνων με μέντα, γνωστή για τις ιδιότητές της στην εξισορρόπηση της θερμοκρασίας του σώματος.
-

Προτάσεις Διατροφής από την Αγιουρβέδα

Η διατροφή θα εξαρτηθεί από τους θεμελιώδεις παράγοντες που προκαλούν τις ενοχλήσεις. Μερικές γενικές συμβουλές:

- Αποφύγετε τα καυτερά μπαχαρικά, τα λιπαρά φαγητά και τις πολύ κρύες τροφές.
 - Προτιμήστε τα ζεστά και εύπεπτα φαγητά. Καταναλώνετε προϊόντα σόγιας, γιατί είναι πλούσια σε ισοφλαβίνες που καταπολεμούν τις εξάψεις και προστατεύουν από τον καρκίνο.
 - Αποφύγετε τον καφέ. Αυξάνει την αρτηριακή πίεση τους παλμούς της καρδιάς και διαστέλλει τα αγγεία του δέρματος, προκαλώντας εφίδρωση
 - αποφύγετε το αλκοόλ γιατί διαστέλλει τα αγγεία του δέρματος, προκαλώντας εφίδρωση.
-