
Προτάσεις τρόπου ζωής:

Πλένετε τα μάτια σας με άφθονο αγνό οργανικό ροδόνερο. Συνιστάται από την Αγιουρβέδα καθώς είναι εξαιρετικά δροσιστικό και ανακουφίζει του ερεθισμούς και τη φαγούρα που προκαλείται από την αλλεργία. (Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά ροδόνερο που είναι απολύτως φρέσκο, αγνό και οργανικό και δεν περιέχει επιπρόσθετα συστατικά).

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:



ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΚΑΤΑΡΡΟΗ

Δελτίο υγείας της Αγιουρβέδα



Long Pepper (Μακρύκοκο Πιπέρι): Οι σπόροι του Long Pepper μαζί με 3 ακόμη βότανα χρησιμοποιούνται στη *Trikatu*, μια παραδοσιακή θεραπευτική συνταγή για την αποτροπή και την ανακούφιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής καταρροής.

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συνήθη Συμπτώματα
 - Θεραπεία
 - Προτάσεις Διατροφής
 - Προτάσεις Διαβίωσης
-

Αλλεργική Καταρροή

Η αλλεργική καταρροή ταλαιπωρεί το ρινικό μας σύστημα. Όταν η αιωρούμενη γύρη, η σκόνη και τα χημικά υπερφορτώνουν το σύστημα, τότε το ανοσοποιητικό μας σύστημα αντεπιτίθεται και προσπαθεί να προστατέψει την ευαίσθητη βλεννογόνο μεμβράνη απελευθερώνοντας αντισώματα IgE. Αυτά τα προστατευτικά κύτταρα δένουν με τα λευκά αιμοσφαίρια και προκαλούν την απελευθέρωση της ισταμίνης. Παρόλο που αυτή σταματάει την εισροή των αιωρούμενων σωματιδίων, προκαλεί παράλληλα συμπτώματα αλλεργίας και αλλεργικής καταρροής.

Συμπτώματα Αλλεργικής Καταρροής

- Φράξιμο της ρινικών αεροφόρων οδών
- Ξαφνική εμφάνιση και εξαφάνιση των συμπτωμάτων
- Οι ρινικές εκκρίσεις είναι λεπτόρρευστες και υδαρείς ή παχύρρευστες
- «Βαρύ» κεφάλι
- Πονεμένα μάτια, μύτη και λαιμός
- Φτάρνισμα
- Δυσκολία στην αναπνοή λόγω συμφόρησης των ρινικών οδών
- Αδυναμία και Κόπωση

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.

Η αλλεργία υποδεικνύει τα επίπεδα ανεκτικότητας του οργανισμού σε ορισμένες ουσίες. Όταν τα όρια του οργανισμού ξεπερνιούνται, τότε οι πύλες της καταρροής ανοίγουν βιαίως. Η Αγιουρβέδα αντιλαμβάνεται αυτήν την λειτουργία ανεκτικότητας ως ευθύνη του πεπτικού συστήματος. Πόση ποσότητα από αυτήν τη συγκεκριμένη ουσία ή εμπειρία μπορεί να "χωνέψει" ο οργανισμός;

Αν το πεπτικό σύστημα καταβληθεί δεν θα μπορέσει να μεταβολίσει και να χωνέψει αυτά που εισάγονται στο σώμα. Αυτό προκαλεί τοξική υπερφόρτωση που καλύπτει τις βλενογόνες μεμβράνες και εμποδίζει την ελεύθερη ροή του αέρα. Η Αγιουρβέδα προτείνει την κατανάλωση θερμαντικών μπαχαρικών για την ενεργοποίηση του πεπτικού συστήματος και τη μέγιστη απορρόφηση των ουσιών.

Μια πολύ καλή μέθοδος για την αντιμετώπιση των αλλεργιών είναι η ενδυνάμωση του πεπτικού συστήματος αποφεύγοντας τις κολλώδεις τροφές που φράζουν τον οργανισμό, όπως τα γαλακτοκομικά, η επεξεργασμένη ζάχαρη και το σπάρη.

Θεραπεία:

Υπάρχουν μερικές πολύ αποτελεσματικές φυσικές θεραπευτικές αγωγές, χωρίς τις παρενέργειες που συνήθως συνδέονται με τα αντί-ισταμινικά σκευάσματα αντιμετώπισης των συμπτωμάτων αλλεργικής καταρροής. Η Αγιουρβέδα συστήνει:

- **Organic Trikatu** σε κάψουλες ή υγρό εκχύλισμα. Πρόκειται για ένα πικάντικο μίγμα πιπερόριζας, μαύρου πιπεριού και μακρύκοκου πιπεριού. Είναι κατάλληλο για τους πνεύμονες και εξαιρετικό θεραπευτικό για την αλλεργική καταρροή και την ρινίτιδα. Η χρήση του Trikatu σταματάει άμεσα την καταρροή. Έχει μια ιδιαίτερη αντί-ισταμινική δράση χωρίς τις παρενέργειες των σύγχρονων δυτικών φαρμακευτικών ουσιών(π.χ. ξηρότητα) και είναι χρήσιμο για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων αλλεργικής καταρροής που μοιάζουν με συμπτώματα γρίπης. Καθαρίζει την κοιλότητα, μειώνει τη βλέννα και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα. Ξεκινήστε τη χρήση του 1 μήνα πριν την «εποχή των αλλεργιών» και συνεχίστε μέχρι να σταματήσουν τα συμπτώματα.
- **Organic Aloe Vera juice (Οργανικός Χυμός Αλόης)** Είναι μία φυσική μέθοδος για τον καθαρισμό του ήπατος και την μείωση των αλλεργικών αντιδράσεων από το ανοσοποιητικό σύστημα. Η οργανική Αλόη δεν περιέχει sodium benzoate, ουσία που συχνά προκαλεί αλλεργίες.
- **Organic Refreshing-Peppermint & Licorice tea (Οργανικό τσάι βοτάνων ανανέωσης με Μέντα και Γλυκόριζα):** Ένα εξαιρετικό μίγμα βοτάνων με μέντα, που είναι γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες ενάντια στη συμφόρηση των ρινικών οδών.
- **Nasya Nasal Oil (Ρινικό Έλαιο με Nasya),** ένα μίγμα ιδιαίτερων ινδικών βοτάνων, που βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών και της συμφόρησης από το κεφάλι. Στάξτε 2 σταγόνες σε κάθε ρουθούνι 2 φορές την ημέρα.

Προτάσεις Διατροφής από την Αγιουρβέδα

Για 3-5 συνεχόμενες ημέρες πίνετε άφθονο ζεστό νερό με τριμμένη πιπερόριζα (ginger).Θα σας βοηθήσει να «χωνέψετε» τις τοξίνες και να ρυθμίσετε το πεπτικό σας σύστημα.

Προτιμήστε τροφές που είναι θερμαντικές, θρεπτικές και εύπεπτες, όπως οι σούπες, τα δημητριακά, οι σπόροι και τα πράσινα λαχανικά.

Αποφύγετε ουσίες που προκαλούν βλέννα, όπως τα γαλακτοκομικά και τη ζάχαρη.

Αποφύγετε τα κρύα φαγητά όπως σαλάτες και παγωμένο νερό, γιατί μειώνουν την πεπτική ικανότητα και προκαλούν αδράνεια στο σύστημα.
