

- Αντιμετωπίστε το πεπτικό σας σύστημα όπως την φωτιά: Τροφοδοτείτε την με ελαφριά, εύπεπτα γεύματα.
- Μην περιμένετε να αισθανθείτε απόλυτα χορτάτοι για να σταματήσετε να τρώτε. Συνιστάται κατά τη διάρκεια των γευμάτων να γεμίζεται το στομάχι σας κατά το 1/2 με τροφή, κατά το 1/4 με υγρά και το υπόλοιπο 1/4 να παραμένει άδειο για τη διευκόλυνση της πεπτικής λειτουργίας.
- Προτιμάτε τα απλά, λιτά γεύματα.
- Τρώτε πάντα σε ήρεμο περιβάλλον, ποτέ οδηγώντας, βιαστικά ή όρθιος/α.
- Προτιμάτε ζεστά, μαγειρεμένα φαγητά. Είναι πιο εύπεπτα. Το κρύο και ωμό φαγητό, ο πάγος και το κρύο νερό δυσχεραίνουν την πεπτική διαδικασία.
- Αφήνετε ένα διάστημα 4 ωρών μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού γεύματος και 6 ωρών μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού γεύματος. Το να τρώτε ανάμεσα στα γεύματα δυσχεραίνει την πέψη, γι αυτό και πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις εντερικών διαταραχών.
- Τρώτε το τελευταίο γεύμα της ημέρας νωρίς το απόγευμα. Το γεύμα αργά το βράδυ προκαλεί δυσκοιλιότητα και εντερικές διαταραχές.

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:



ΚΑΝΤΙΝΤΑ-ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Φύλλο Neem – ένα ισχυρό αντιμυκητιακό βότανο με αιμοκαθαρτικές ιδιότητες

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
- Θεραπεία
- Προτάσεις Διατροφής
- Προτάσεις Διαβίωσης

Κάντιντα

Με την ονομασία Κάντιντα αποκαλείται ένα συγκεκριμένο είδος ενζύμων που ζει φυσικά στο πεπτικό σύστημα και τον κόλπο. Το είδος *Candida albicans* είναι ο κύριος υπεύθυνος για τα δυσάρεστα συμπτώματα της καντιντίασης. Η χρήση αντιβιοτικών, αντισηπτικών (τα οποία προκαλούν υψηλά επίπεδα προγεστερόνης) και στεροειδών από άτομα με ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα τον πολλαπλασιασμό των ενζύμων κάντιντα με συμπτώματα όπως κοκκινίλες στο δέρμα, λευκά πυώδη σπυράκια στη γλώσσα και το στόμα, κολπικές εκροές και πεπτικές διαταραχές. Η πάθηση Κάντιντα αποτελεί πλέον τον γενικευμένο όρο για διάφορα συμπτώματα «εντερικής δυσανεξίας».

Συμπτώματα των παθήσεων των αρθρώσεων

Η μεταβολή στην ισορροπία της πεπτικής χλωρίδας είναι πιθανό να προκαλέσει συγκεκριμένα συμπτώματα όπως:

Μετεωρισμό, φούσκωμα, πεπτικές\στομαχικές διαταραχές.

Κακή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό, σύνδρομο εντερικού έλκους

- Δυσσομία κατά τις κενώσεις, ερεθισμός-φαγούρα στον πρωκτό
- Τροφική δυσανεξία
- Αδυναμία συγκέντρωσης(θολό μυαλό)
- Άφτρες και ερεθισμός\φαγούρα στον κόλπο
- Ανωμαλίες στην έμμηνου ρύση
- Σημάδια στο δέρμα και μόλυνση νυχιών
- Ανισορροπία βάρους
- Πόνοι μυών και συμπτώματα κόπωσης
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού με συμπτώματα αλλεργικής καταρροής, άσθματος, ιγμορίτιδας, κυστίτιδας.

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας της Ινδίας. Χρησιμοποιεί φυσικές θεραπευτικές συνταγές (θεραπευτικά σκευάσματα) για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας.

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα η πάθηση Κάντιντα οφείλεται στην εξασθένηση της πεπτικής ικανότητας, λόγω κακής\φτωχής διατροφής και λήψης φαρμάκων, που αποδυναμώνουν την πεπτική ισορροπία και δημιουργούν το κατάλληλο κλίμα για τον πολλαπλασιασμό των ενζύμων κάντιντα. Όταν επομένως η πεπτική ικανότητα αποδυναμώνεται και δεν αποκαθίσταται με τον κατάλληλο τρόπο, ώστε να επανακτηθεί η έμφυτη ζωτικότητα του πεπτικού, τότε σχηματίζονται οι πεπτικές τοξίνες, οι οποίες διαρρέουν από το πεπτικό σύστημα στο δέρμα, στο αναπαραγωγικό και στο αίμα προκαλώντας δυσάρεστα συμπτώματα.

Αν το πεπτικό σύστημα επανέλθει στη φυσιολογική του λειτουργία και τα επίπεδα των κάντιντα εξισορροπηθούν, τότε τα συμπτώματα και η πάθηση θα υποχωρήσουν, αποκαθιστώντας τη φυσική λειτουργία του οργανισμού. Η Αγιουρβέδα συνιστά την τόνωση του πεπτικού συστήματος μέσω της εξισορρόπησης των κάντιντα.

Θεραπεία:

Υπάρχουν μερικά πολύ αποτελεσματικά φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα για την αποκατάσταση της Κάντιντα.

Η Αγιουρβέδα συστήνει:

- **Organic Neem –Azadiracta indica capsules** (Κάψουλες με οργανικό Neem). Αποτελεί ένα εξαιρετικό αντιμυκητιακό, που αποκαθιστά τα φυσιολογικά όρια των κάντιντα. Πρόκειται για ένα ισχυρό θεραπευτικό. Λαμβάνετε για μερικές εβδομάδες προ φαγητού.
- **Organic Asafoetida Plus capsules** (κάψουλες με οργανική Αση\Ασαφετίδα). Πρόκειται για μια εξαιρετική μίξη πεπτικών βοτάνων, που συμβάλλει στη μείωση των βακτηριδίων, στην καταπράυνση του συμπτώματος του μετεωρισμού, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό. Δρα ως καταπραϋντικό που συμβάλλει στη θρέψη του πεπτικού συστήματος, καθώς περιέχει Κύμινο, Σέλερι, Σπόρους Νιγέλλης (Nigella), Μακρύκοκο Πιπέρι, Μαύρο Πιπέρι, Πιπερόριζα(τζίντζερ), Ασαφετίδα\Αση, Τριγωνέλλα.
- Σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων επαλείψτε εξωτερικά το **Organic Neem & Sesame oil** (Σησαμέλαιο με οργανικό Neem) για την αντιμετώπιση της μόλυνσης και την ανακούφιση\καταπράυνση των συμπτωμάτων φαγούρας και δερματικής δυσχρωμίας
- Χρησιμοποιήστε το **Organic Coconut Oil** (Έλαιο Οργανικής Καρύδας) στη μαγειρική, καθώς περιέχει Καπριλικό Οξύ, γνωστό για την ιδιότητά του στην αντιμετώπιση της Κάντιντα.
- Πίνετε το Organic Detox Tea (Οργανικό Αποτοξινωτικό τσάι), καθώς αποτελεί μια μίξη αρωματικών βοτάνων που συμβάλλει στην καλή πέψη, καταπραϋνει τις καούρες και τα συμπτώματα μετεωρισμού(φούσκωμα).

Προτάσεις διατροφής της Αγιουρβέδα:

Η διατροφή εξαρτάται από τους παράγοντες που προκαλούν και επιδεινώνουν το πρόβλημα.

Μερικές γενικές προτάσεις:

- Αποφύγετε το ψωμί με μαγιά, τη ζάχαρη, τα ανθρακούχα ποτά, τον καφέ, το αλκοόλ, τα τρόφιμα με μαγιά, τα αποξηραμένα φρούτα, τα τουρσί. Όλα τα παραπάνω επιδεινώνουν την Κάντιντα.
- Αυξήστε την πρόσληψη ζεστών\μαγειρευτών εύπεπτων φαγητών Τρώτε μόνο όταν πεινάτε. Ακολουθείτε το σώμα και όχι το μυαλό. Ακούστε το σώμα σας και τις ανάγκες του.