
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:



ΥΓΙΕΣ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Το φρούτο Amla είναι ένα από τα 3 φρούτα της Triphala- την πιο γνωστή συνταγή βοτάνων για το πεπτικό της Αγιουρβέδα

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
 - Θεραπεία
 - Προτάσεις Διατροφής
 - Προτάσεις Διαβίωσης
-

Υγιές πεπτικό σύστημα

Το υγιές πεπτικό σύστημα αποτελεί τη ρίζα της καλής υγείας και της ενέργειας. Αν το πεπτικό σύστημα αναστατωθεί, ολόκληρος ο οργανισμός θα χάσει την ισορροπία του. Υπάρχουν πολλά πεπτικά προβλήματα που προκύπτουν από την ανισορροπία του συστήματος. Από τις καούρες και το φούσκωμα (μετεωρισμός) μέχρι τη δυσκοιλιότητα και τους πόνους. Όλα τα συμπτώματα μπορεί να αποτελούν μικρές ενοχλήσεις μέχρι και ενδείξεις σοβαρότερης ανισορροπίας που χρήζει άμεσης ιατρικής παρακολούθησης.

Συμπτώματα

- Καούρα
- Αέρια, λόξυγκας, μετεωρισμός, φούσκωμα, πρήξιμο
- Ναυτία
- Δυσπεψία και πόνος
- Υπερβολική όρεξη ή ανορεξία
- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Λαιμαργία

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, ένα ανισόρροπο πεπτικό σύστημα αποτελεί την αιτία των περισσότερων ασθενειών, γι αυτό και εστιάζει στην ενδυνάμωση του. Θεωρεί ότι το πεπτικό αποτελεί την τροφοδοσία, την καύσιμη ύλη του οργανισμού, γι αυτό και την συσχετίζει με τη φωτιά, προτείνοντας την σταδιακή, ομαλή, ήπια τροφοδότηση της. Τα κρύα, παγωμένα, υγρά τρόφιμα σβήνουν τη φωτιά, ενώ τα υπερβολικά πικάντικα, τα λιπαρά και τα τηγανιτά την αναζωπυρώνουν προκαλώντας υπερβολικό καπνό και καύση που στο τέλος πνίγει και εξαντλεί και την ίδια την φωτιά.

Θεραπεία:

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

- **Organic Triphala Plus** για την καταπολέμηση της επίμονης δυσκοιλιότητας, χωρίς να προκαλεί εξάρτηση.
- **Organic Triphala** για τον ήπιο καθαρισμό και την ενυδάτωση του εντέρου.
- **Organic Tricatu** για την ρύθμιση της όρεξης και την ενίσχυση του πεπτικού.
- **Organic Amla & Peppermint Formula**, για καούρες, ξινίλες ή υπερβολική πείνα.
- **Organic Neem** για την καταπολέμηση της κάντιτα και άλλων παρασιτικών μολύνσεων
- **Organic Asafoetida Plus** για τον μετεωρισμό (φούσκωμα) και την αστάθεια στην όρεξη.
- **Organic Aloe Vera Juice** για την καταπολέμηση του ερεθισμού των εντέρων
- **Organic Guduchi & Neem Formula** για την ενίσχυση της ηπατικής λειτουργίας και αποτοξίνωση.
- **To Organic Triphala** αποτελεί μια εξαιρετική συνταγή για μακροπερίοδη χρήση μόνη της ή σε συνδυασμό με τα παραπάνω βότανα.

Προτάσεις διατροφής της Αγιουρβέδα

- Μην τρώτε υπερβολικά. Αφήνετε το ¼ της στομαχικής σας χωρητικότητας άδειο.
- Μην τρώτε λιγότερο από όσα πρέπει. Να γευματίζετε σε τακτά χρονικά διαστήματα, συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα.
- Μην τσιμπολογάτε. Αφήστε να περάσου 4-6 ώρες ανάμεσα στα γεύματα προτού ξαναφάτε.
- Ο οργανισμός έχει χωνέψει το προηγούμενο γεύμα, όταν η αναπνοή είναι καθαρή και αισθάνεστε το σώμα σας ελαφρύ.
- Η συνήθεια να τρώμε μεταξύ των γευμάτων αποδυναμώνει την πεπτική διαδικασία.
- Οι κρύες, υγρές, βαριές τροφές αποδυναμώνουν την πέψη, επομένως η τροφή πρέπει να είναι χλιαρή.
- Πίνετε ζεστό νερό για να ενεργοποιήσετε την πεπτική διαδικασία (φωτιά).

Ακολουθήστε μια διαίτα ανάλογα με την ηλικία, το φύλλο, την κατάσταση σας και την περίοδο του έτους.
