

Η αναλογία αυτή ταιριάζει απόλυτα στις ανάγκες του ανθρώπινου σώματος. Λάβετε 2 κουταλιές της σούπας δύο φορές την ημέρα ως θρεπτικό τονωτικό έλαιο. Το Hemp seed oil αποτελεί ένα εξαιρετικό έλαιο για την προστασία και την ομορφιά του δέρματος από μέσα προς τα έξω. Χρησιμοποιήστε το επίσης για μασάζ(εντριβή) σε ξηρό δέρμα.

- **Neem & Sesame Seed Oil:** (έλαιο Neem και σουσάμι) Ένα ισχυρό αντιφλεγμονώδες θεραπευτικό που μειώνει την κοκκινίλα, την φαγούρα και την ξηρότητα του δέρματος.
- **Cleanse Tea** (Καθαριστικό τσάι): Μια υπέροχη μίξη τσουκνίδας, μέντας, σπόρων μάραθου και αλόης για τον καθαρισμό του δέρματος.

#### Προτάσεις Διαβίωσης:

Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας σπαράγγια, παντζάρια, σπανάκι, αμύγδαλα, καρύδια, βούτυρο, τερμινανθό, πιπερόριζα, ρύζι μπασμάτι, καθώς οι τροφές αυτές συμβάλουν στον καθαρισμό του ήπατος.

Μειώστε τα ιδιαίτερος πικάντικα τηγανητά φαγητά, τις τομάτες, τον καφέ και το αλκοόλ(προκαλούν μεγάλη ζέστη), τη ζάχαρη(διαταράσσει το πεπτικό σύστημα), τα πολλά κρύα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα πορτοκάλια(προκαλούν βλέννα και συμφόρηση).

**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](http://www.botanica.gr)

**ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ:**



# ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

## Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Ινδική Sarsaparilla – ένα φυσικό δροσιστικό βότανο με ιδιότητες καθαρισμού του δέρματος.

## Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
- Θεραπεία
- Προτάσεις Διατροφής
- Προτάσεις Διαβίωσης

## Υγεία του δέρματος

Το δέρμα αποτελεί το τελευταίο επίστρωμα του σώματος. Είναι το μεγαλύτερο επιφανειακό όργανο που σχετίζεται με την εισροή, την απορρόφηση και την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Οι ασθένειες του δέρματος αντανακλούν τις μεταβολές που λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό κάθε στόμου, αποκαλύπτοντας την ικανότητα του να αφομοιώνει τα περιβαλλοντολογικά χημικά, το στρες, τα τραύματα και τον μεταβολισμό των τροφών. Ως φυσική απόληξη του σώματος, το δέρμα αντανακλά τη λειτουργία του ορμονικού-ενδοκρινικού συστήματος, την αντίδραση του ανοσοποιητικού καθώς και την γενετική κληρονομικότητα από τους προγόνους.

### Συμπτώματα δερματικών προβλημάτων

- Ερεθισμός
- Φαγούρα\ κνησμός
- Κοκκινίλες
- Αιμορραγία
- Σκάσιμο του δέρματος
- Μολύνσεις
- Πόνος
- Σκληρό\στεγνό δέρμα
- Δυσχρωμία
- Διαταραγμένος ύπνος

### Η άποψη της Αγιουρβέδα

Το δέρμα αποτελεί ένα υποπροϊόν πλάσματος και μυών. Το υγιές πλάσμα δημιουργεί την εξωτερική στοιβάδα του δέρματος, την επιδερμίδα, δίνοντας του όψη λεία και απαλή, με ενιαίο χρώμα, χωρίς κηλίδες ή φακίδες. Ένας υγιής μυϊκός ιστός παράγει σε βάθος ένα δυνατό και σφιχτό δέρμα .

Επίσης η pitta, ενέργεια της φωτιάς και της θερμότητας στο σώμα, διαμένει στο δέρμα και του προσδίδει χρώμα και λάμψη. Η σχέση μεταξύ pitta και αίματος έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα του δέρματος. Οποιοδήποτε πρόβλημα στο αίμα προκαλεί αντίστοιχα προβλήματα στο δέρμα. Αν το αίμα είναι αδύναμο, τότε το δέρμα εμφανίζεται ξηρό, άγριο, χλωμό, παγωμένο και ρυτιδισμένο. Σε υπεραιμία, διαταράσσεται ο ιστός με αποτέλεσμα εξάψεις, κοκκινίλες, δερματίτιδες και ακμή. Όταν το δέρμα φθαρεί με το πέρασμα των χρόνων προκαλείται χρόνια δυσχρωμία στο δέρμα, έκζεμα, δερματίτιδα, ακμή, ψωρίαση, αιμορραγία και μώλωπες.

### Αιτίες πρόκλησης δερματοπαθειών

Όλες οι δερματικές ασθένειες προκύπτουν από την διατάραξη της θεμελιώδους ισορροπίας της υγείας (σωματικής και πνευματικής).

- Οι τοξίνες συσσωρεύονται λόγω της αδύναμης πεπτικής φωτιάς. Ακατάλληλες και αταίριαστες τροφές προκαλούν την επιβράδυνση της πεπτικής ικανότητας και επομένως την επιδείνωση του δέρματος (π.χ. ψάρι με γάλα, φρούτα με γάλα, παλιά-χαλασμένα τρόφιμα)
- Τα ιδιαίτερος λιπαρά και βαριά φαγητά έχουν ως αποτέλεσμα την επιβράδυνση της πεπτικής φωτιάς και κατ'επέκταση την έξαρση της θερμότητας και της βλέννας.

Οι πολύ ξινές και αλμυρές τροφές, αυξάνουν την ποσότητα των υγρών στο σώμα προκαλώντας συμφόρηση στα κανάλια του κυκλοφορικού και έξαρση της θερμότητας και της βλέννας.

- Η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων κρέατος, γιαουρτιού, λαδιού, αλατιού, ψαριών, ζυμαρικών, σπόρων, σουσαμιού, γάλακτος, χυμών, ζάχαρης και όξινων τροφών δημιουργεί τοξίνες.
- Η έκθεση σε ζέστη μετά από ένα βαρύ γεύμα
- Η έκθεση σε ψύχος μετά από έκθεση σε ζέστη
- Ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας αυξάνει τα επίπεδα της βλέννας και προκαλεί αλλεργίες.
- Η άσκηση μετά από γεύμα διαταράσσει την πεπτική διαδικασία
- Ο ύπνος κατά την διάρκεια της ημέρας
- Η συχνή εργασία κοντά στην φωτιά και η ιδιαίτερη έκθεση στον ήλιο, προκαλεί αύξηση της θερμότητας του αίματος και αναταραχές .
- Σωματική εξόντωση
- Γενετική προδιάθεση

### Θεραπεία

Η πιο αποτελεσματική θεραπεία επικεντρώνεται στον εξαγνισμό του οργανισμού και την αποβολή των τοξινών:

- Αύξηση της πεπτικής φωτιάς
- Αποβολή των τοξινών
- Ενίσχυση της ηπατικής λειτουργίας

### Θεραπεία:

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

- **Neem & Sarsaparilla Formula:** Χρήση σε ερεθισμένο δέρμα, κόκκινο, ξηρό, σκαμένο, με φαγούρα. Επίσης για το έκζεμα, την ψωρίαση και την ακμή. Καθαρίζει το αίμα.
- **Triphala Plus:** Βασίζεται στη γνωστή συνταγή Trifala ενισχυμένη ιδιαίτερα με σκοπό την καταπολέμηση της επίμονης δυσκοιλιότητας, της συσσώρευσης τοξινών και της κακοσμίας. Δρα ως ενεργό καθαρτικό, τονωτικό του κόλον και αποτοξινωτικό. Χρησιμοποιείστε το για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και συνεχίστε με Triphala.
- **Aloe Vera Juice (χυμός Αλόης):** Αποτελεί ένα ήπιο, καταπραϊντικό βότανο, που απομακρύνει τη φλεγμονώδη θερμότητα από το σώμα, ενώ συντελεί στην αποτοξίνωση του ήπατος. Είναι γνωστό για τις ιδιότητές του να θεραπεύει τα προβλήματα που σχετίζονται με το πεπτικό και την ελκοειδή κολίτιδα. Η αλόη συγκαταλέγεται στα καλύτερα βότανα της Αγιουρβέδα για την επούλωση εγκαυμάτων, ουλών, εκδορών και πληγών.
- **Hemp Seed Oil (Έλαιο ινδικής κάνναβης):** Έχει ένα εξαιρετικό πικάντικο άρωμα. Είναι γνωστό ότι διαθέτει την τέλεια ισορροπία Ωμέγα3,6 και 9 λιπαρών οξέων.