
Προτάσεις Διαβίωσης:

Ακολουθήστε ένα έντονο και τονωτικό πρόγραμμα γυμναστικής για να δυναμώσετε το σώμα σας και να αποβάλλετε τις τοξίνες. Η άσκηση αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο για την ενεργοποίηση του πεπτικού, τη ρύθμιση του μεταβολισμού και την αποτοξίνωση. Αν κάνετε γιόγκα, επικεντρωθείτε στην στάση «χαιρετισμός στον ήλιο». Προσπαθήστε να κάνετε μέχρι 12 γύρους κάθε ημέρα καθόλη τη διάρκεια του χειμώνα και θα εκπλαγείτε από τα αποτελέσματα.

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:



ΥΓΕΙΑ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Ανδρογραφίδα (Νεροιτιά)
Το Νο1 τονωτικό του ανοσοποιητικού

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
 - Θεραπεία
 - Προτάσεις Διατροφής
 - Προτάσεις Διαβίωσης
-

Συμπτώματα επιβαρημένης υγείας το χειμώνα.

- Περιοδικό και επαναλαμβανόμενο κρύωμα
- Συνεχής βήχας
- Καταρροή\ συνάχι
- Ρίγος
- Πονόλαιμος
- Έλλειψη όρεξης

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας της Ινδίας. Χρησιμοποιεί φυσικές θεραπευτικές συνταγές (θεραπευτικά σκευάσματα) και προτάσεις διαβίωσης για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας. Η επιβάρυνση της υγείας την περίοδο του χειμώνα οφείλεται στην υγρασία και το κρύο, που εισβάλλει στο ανθρώπινο σώμα και προκαλεί συμπτώματα αδυναμίας, κόπωσης, ρίγους και βλεννώδους συμφόρησης. Επίσης η κατανάλωση λιπαρών τροφών κατά την διάρκεια του χειμώνα προκαλεί ανισορροπία στο πεπτικό σύστημα και συσσώρευση επιβλαβών τοξινών. Το κρύωμα λοιπόν, η γρίπη και ο πυρετός αποτελούν τα μέσα που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για την αποβολή των εν λόγω τοξινών.

Θεραπεία

Υπάρχουν μερικά πολύ αποτελεσματικά φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα για την ενίσχυση και την αποκατάσταση της υγείας κατά τους χειμερινούς μήνες.

- **Για το κρύωμα:** Περιλαμβάνει την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος με σκοπό την καύση των τοξινών και της υπερβολικής βλέννας. Χρησιμοποιείστε το βάμμα **Organic Trikatu** (οργανικό Tricatu) για την ρύθμιση του πεπτικού συστήματος και την αποβολή των τοξινών και της βλέννας. Προσθέστε 30 σταγόνες από αυτήν την "μίξη τριών μπαχαρικών" σε ζεστό νερό με μέλι.
- **Για τον βήχα και την αναπνοή:** Η συμφόρηση στο ιγμόρειο και στο στήθος αργεί να απομακρυνθεί αυτήν την περίοδο του έτους. Το **Organic Licorice & Ginger Formula** (Συνταγή με οργανική Γλυκόριζα και Πιπερόριζα) αποτελεί ένα εξαιρετικό ενισχυτικό των πνευμόνων, που συντελεί στην αποβολή της συμφόρησης και την διευκόλυνση της αναπνοής.
- **Για την γρίπη και τις ιώσεις:** **Organic Andrographis** (Οργανική Ανδρογραφίδα). Πρόκειται για ένα εξαιρετικό θεραπευτικό σκευάσμα για την καταπολέμηση των ιώσεων και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού βραχυπρόθεσμα. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, ενδείκνυται για την αντιμετώπιση του πυρετού. Χορηγήστε το Organic Andrographis αμέσως μόλις αισθανθείτε τα πρώτα συμπτώματα.
- Η Αγιουρβέδα συνιστά τον απόλυτο καθαρισμό του συστήματος μετά τον πυρετό. Με τη συστηματική λήψη **Organic Triphala Plus** (Οργανική Τριφάλα) για μερικά βράδια, οι τοξίνες θα απομακρυνθούν αποτελεσματικά από το πεπτικό σύστημα.

Για τον βήχα, το κρύωμα και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μακροπρόθεσμα, χορηγήστε **Organic All-in-One Ashwagandha & Shatavari Formula** (Οργανική συνταγή με Ashwagandha και Shatavari) καθ'όλη τη διάρκεια του χειμώνα.

Λαμβάνοντας καθημερινά το **Organic Chywanaprash** τονώνετε και ενδυναμώνετε τους πνεύμονες και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Είναι και εξαιρετικά γευστικό!

- Το **Nasya Nasal Oil** (έλαιο για την μύτη Nasya), εισπνεώμενο από τη μύτη, ανακουφίζει από το "μπούκωμα", προστατεύει την βλεννογόνο μεμβράνη και διευκολύνει την αναπνοή.
- Πίνετε πικάντικα και καθαριστικά\εξαγνιστικά οργανικά τσάι, όπως το Revitalize με κανέλα,κάρδαμο και πιπερόριζα.

Προτάσεις διατροφής της Αγιουρβέδα

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, όλες οι ασθένειες ξεκινούν από ένα αδύναμο πεπτικό σύστημα. Επομένως, η καλύτερη πρόταση για έναν υγιή οργανισμό αποτελεί η εξυγίανση του πεπτικού συστήματος και η διατήρησή του κατά την διάρκεια το χειμώνα μεσώ υγιεινών διατροφικών συνηθειών:

- Τρώτε φρέσκα, εποχιακά λαχανικά οργανικής καλλιέργειας.
- Καταναλώνετε ελαφριά, φρέσκια και εύπεπτη τροφή
- Προτιμάτε τα ζεστά φαγητά και τις σούπες. Αποφύγετε την ωμή, κρύα ή παγωμένη τροφή.
- Αποφύγετε τις υπερβολές. Μην τρώτε ποτέ υπερβολικά πολύ ή σχεδόν καθόλου. Και στις δύο περιπτώσεις αποδυναμώνεται το πεπτικό σύστημα.
- Ελαχιστοποιήστε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, κατεψυγμένων και με συντηρητικά τροφών.
- Μην καταναλώνετε ταυτόχρονα μαγειρεμένα και ωμά φαγητά.
- Τρώτε μόνο όταν πεινάτε και πίνετε όταν διψάτε.
- Όταν ταξιδεύετε, προσαρμόστε σταδιακά τη διαίτα σας, καθώς η αλλαγή του νερού, της τροφής και των κλιματολογικών συνθηκών είναι πιθανό να επηρεάσουν το πεπτικό σύστημα.
- Αντισταθμίστε τα πολύ λιπαρά φαγητά με πικάντικα-εύπεπτα μπαχαρικά. Προσθέστε μπαχαρικά για να εξισορροπήσετε ένα βαρύ γεύμα.
- Στο κρύωμα ή τον πυρετό μειώστε την πρόσληψη τροφής και καταναλώνετε μόνο ελαφριές σούπες με ζωμό κρέατος.
- Σε περίπτωση που υποφέρετε από προβλήματα συσσώρευσης βλέννας, αποφύγετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τη ζάχαρη, το λευκό αλεύρι και τα κρύα ή παγωμένα φαγητά. Επίσης, όλες τις επεξεργασμένες τροφές, οι οποίες αυξάνουν το κρύο και την υγρασία στο σώμα (κρύες σαλάτες, παγωμένοι χυμοί, παγωτά, κρέμες).
- Αυξήστε την πρόσληψη θρεπτικών και ζεστών φαγητών, όπως οι σούπες. Δοκιμάστε αυτήν την τονωτική σούπα με 50γρ κριθάρι, 2 καρότα, 2 ρίζες παντζαριού, φύκια (kombu,arame) 10 μανιτάρια shitake, 1ίντσα φρέσκια πιπερόριζα, 1 σκελίδα σκόρδο. Προσθέστε 1 κουτάλι της σούπας βότανο Ashwagandha (ή 2 κάψουλες). Σιγοβράστε για 2 ώρες. Απολαύστε το ελεύθερα. Είναι νόστιμο και υγιεινό.