

Προτάσεις διαβίωσης από την Αγιουρβέδα:

Η καρδιά χρειάζεται συνεχή και επαρκή παροχή οξυγόνου. Το έντονο στρες καταπονεί την καρδιά καθιστώντας την εξαιρετικά ευπαθή και ευπρόσβλητη. Υιοθετήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής με ήπια αεροβική άσκηση και συχνά διαστήματα χαλάρωσης. Η Αγιουρβέδα προτείνει κάποιες ασκήσεις γιόγκα, όπως οι δυναμικές «χαιρετισμός στον ήλιο» και οι καθημερινές αναπνευστικές ασκήσεις. Πάντα ακολουθείτε ένα πρόγραμμα άσκησης ανάλογο των δυνατοτήτων και των αντοχών σας. Μην εξωθείτε τον οργανισμό και το σώμα σας στα όριά του. Η γιόγκα σαν πρόγραμμα άσκησης έχει την ιδιότητα να προσδίδει στο σώμα ευεξία, ενέργεια και τόνωση.

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:



Υγιείς Καρδιά

Δελτίο Υγείας της Αγιουρβέδα



Amla Fruit: επίσης γνωστό και ως 'ινδικό ριβήσιο' ένα θαυμάσιο θρεπτικό και αντιοξειδωτικό φυτό.

Η γνώση της Αγιουρβέδα

- Συμπτώματα
- Θεραπεία
- Προτάσεις Διατροφής
- Προτάσεις Διαβίωσης

Η καρδιά αποτελεί τον κυβερνήτη του κυκλοφορικού συστήματος. Η διατήρηση της υγείας της αποτελεί παράγοντα ζωτικής σημασίας για την επίτευξη της ευεξίας.

Συνήθη συμπτώματα

- Κόπωση
- Έλλειψη ενέργειας
- Πόνος στο στήθος
- «Μπούκωμα» στο στήθος
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Λαχάνιασμα
- Κατακράτηση υγρών (πρησμένοι αγκώνες)
- Ορατά αγγεία στο πρόσωπο και το στήθος
- Κακή κυκλοφορία
- Υπέρταση

Η άποψη της Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα αποτελεί το παραδοσιακό σύστημα υγείας στην Ινδία. Χρησιμοποιεί φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα και προτάσεις διαβίωσης για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, η καρδιά αποτελεί το κέντρο της κυκλοφορίας του αίματος και την έδρα της συνείδησής μας. Ο σκληρά εργαζόμενος καρδιακός μυς έχει ανάγκη συνεχούς τροφοδότησης με θρεπτικά συστατικά, οξυγόνο, υγρά, πνευματική τροφή, ξεκούραση και άσκηση. Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε κατάσταση έντασης, ο οργανισμός του χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο επιβαρύνοντας κατά αυτόν τον τρόπο την καρδιά. Επομένως, η υγεία της καρδιάς μας απαιτεί σκληρή δουλειά σε συνδυασμό με καλή διατροφή, κατάλληλη και επαρκή αναπνοή, ξεκούραση, άσκηση, πολύ νερό και αγάπη.

Θεραπεία:

Η Αγιουρβέδα προτείνει μερικά εξαιρετικά αποτελεσματικά φυσικά θεραπευτικά σκευάσματα για την αποτοξίνωση.

Τροφή:

Το **Organic Amla Fruit** αποτελεί ένα μοναδικό αντιοξειδωτικό, που θρέφει τον καρδιακό ιστό και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες ευθύνονται για την φθορά των αρτηριών. Το Amla ενισχύει το ανοσοποιητικό και θρέφει την καρδιά.

Το **Organic Chywanaprash** αποτελεί μια υπέροχη θρεπτική μαρμελάδα - μίξη βοτάνων που περιέχει Amla και τονώνει ιδιαίτερα την καρδιά.

Ενίσχυση της κυκλοφορίας: Τα καρδιακά προβλήματα οφείλονται κατά κύριο λόγο στην σκλήρυνση και την συμφόρηση των αρτηριών με αποτέλεσμα την κακή κυκλοφορία του αίματος και την επιβάρυνση των μυών και ιστών της καρδιάς.

Το **Organic Arjuna and Hawthorn (Aka Arjuna Heart Formula)** καταπραΰνει το αρτηριακό σύστημα και καταπολεμά την συμφόρηση. Το Arjuna αποτελεί ένα από τα πλέον αποτελεσματικά βότανα που χρησιμοποιεί η Αγιουρβέδα για την ενίσχυση του καρδιακού μυός, την καταπολέμηση της συμφόρησης και την αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Μείωση της υψηλής χοληστερόλης και των λιπών στο αίμα:

Το **Organic Guggul Plus** καταπολεμά τα υψηλά επίπεδα της χοληστερίνης μειώνοντας σημαντικά το λίπος στο αίμα.

Ξεκούραση:

Σε καταστάσεις έντονου στρες, οι κάψουλες Ashwagandha έχουν την ιδιότητα να ηρεμούν το σώμα και το μυαλό ενισχύοντας τον καρδιακό μυ.

Προτάσεις διατροφής από την Αγιουρβέδα:

- Ακολουθήστε μια θρεπτική και ισορροπημένη διατροφή απαλλαγμένη από επεξεργασμένες τροφές, κακής ποιότητας γαλακτοκομικά, έλαια και υδρογονωμένα λιπαρά.
 - Αυξήστε την πρόσληψη τροφών που ενισχύουν την καρδιά όπως το σκόρδο, το turmeric (τερμινανθός), η πιπερόριζα και το σαφράν (κρόκος). Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας σπόρους ακατέργαστους και τροφές με λιπαρά οξέα, όπως το έλαιο σπόρων κάνναβης. Τα αντιοξειδωτικά διατηρούν τις αρτηρίες καθαρές και την καρδιά δυνατή και υγιή.
-