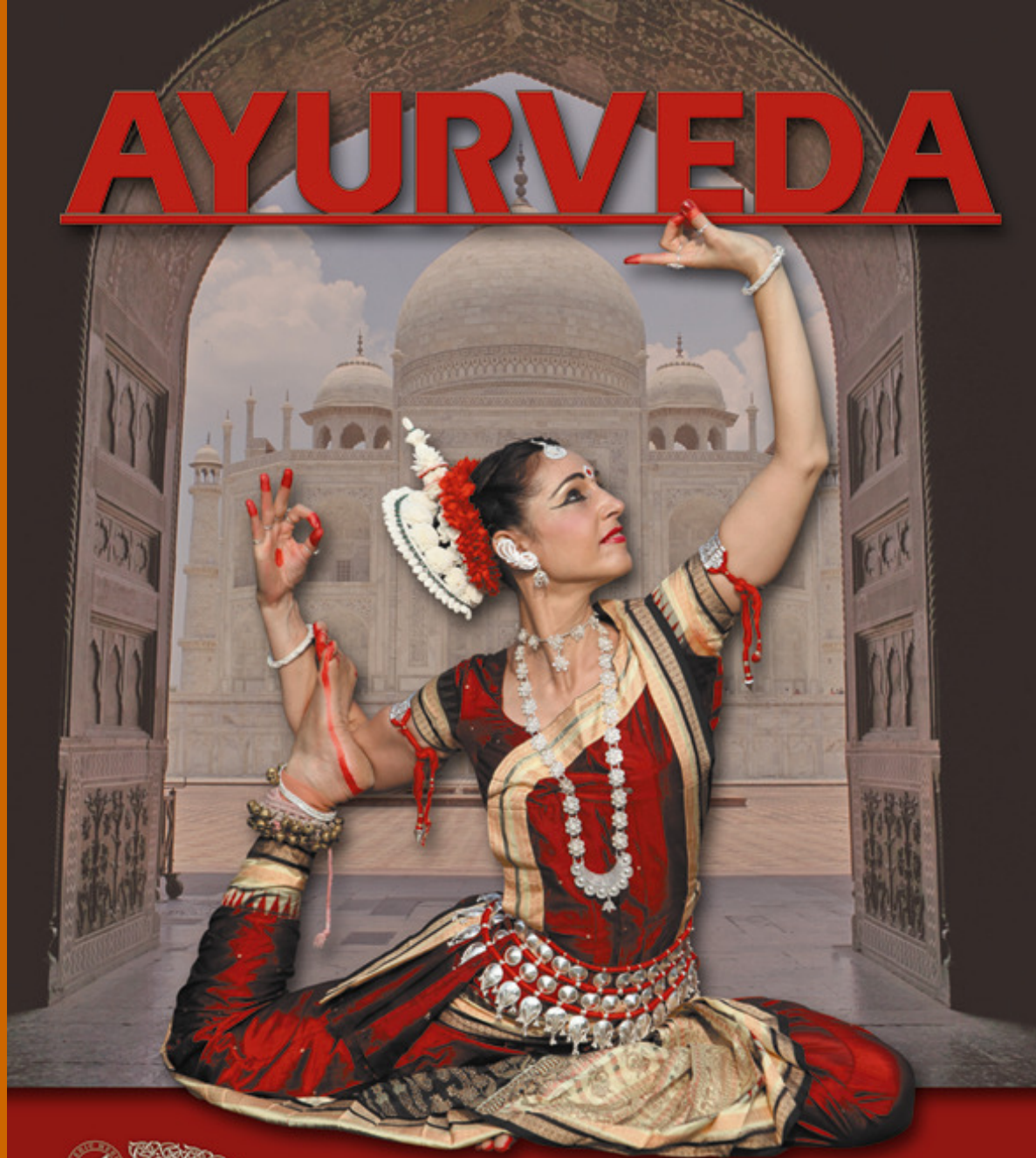


AYURVEDA



Garuda Trade

A klasszikus Ayurveda Európában 1991 óta

Ismétlés az előző előadáshoz!

Klinikai próbák a **Diabet Guard** cukorbetegség elleni granulátummal



Néhány szó a cukorbetegségről

- ✓ A diabétesz mellitusz a szénhidrát-anyagcsere zavara.
- ✓ Az **inzulin elégtelen termelődése**, vagy a szövetek **csökkent inzulin-érzékenysége** idézi elő.
- ✓ A sejteknek gátolt a glükóz-felhasználó képessége, ennek következtében megemelkedik a vércukorszint.

Általános tünetek:

- állandó fáradtságérzés
- gyakori vizelés (főleg éjszaka)
- állandó éhségérzet
- állandó szomjúság, sok folyadék fogyasztása
- indokolatlan fogyás
- elhúzódó sebgyógyulás
- látászavarok
- hüvelyi fertőzések
- szexuális zavarok (pl. erekció képtelenség férfiakban)
- zsibbadás és bizsergés érzése a lábakban
- túlsúly

Klinikai próba a Diabet Guard készítménnyel

- ✓ 59 fő **2. típusú diabéteszes beteg**
- ✓ **46 fő kapott Diabet Guard granulátumot** (ebből 32 fő vitte végig a kezelést)
- ✓ **13 fő (kontrollcsoport) placebót** kapott (ebből 8 fő vitte végig a „kezelést”)
- ✓ Beválogatás kritériuma: terheléses vércukor 180 mg/dl vércukorszint felett.
- ✓ 6 gramm granulátum naponta kétszer, étkezés előtt vízzel, 90 napon keresztül.
- ✓ Életkor: 31-70 év (a betegek közel 40%-a 41-50 év közötti).
- ✓ 64% férfi, 36% nő.

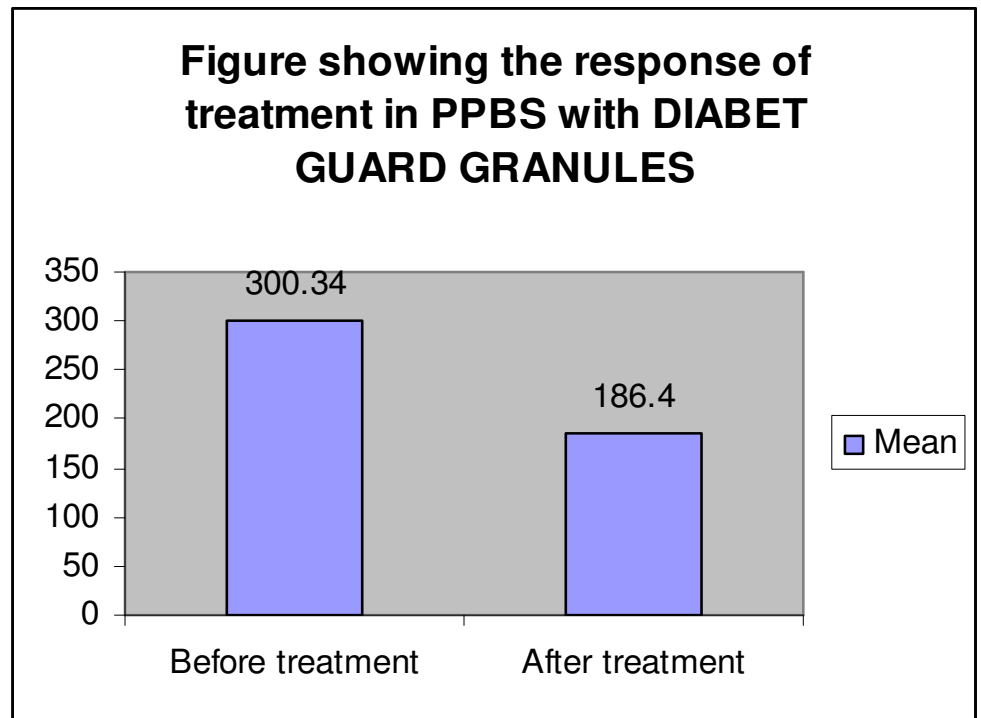
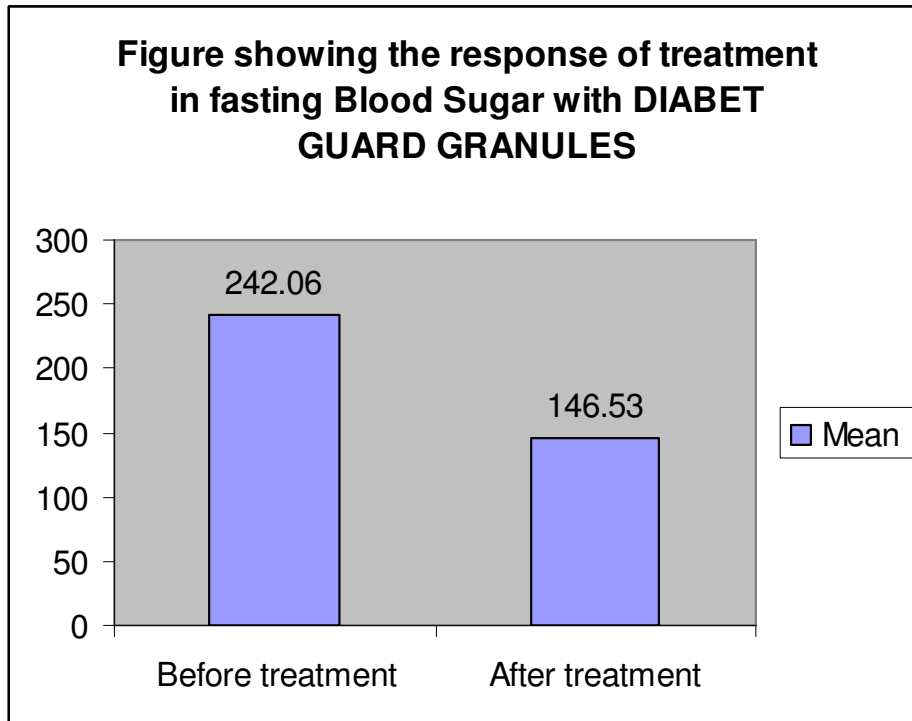
Klinikai próba a Diabet Guard készítménnyel

- ✓ A betegek 83%-a vegyes étrendet követett, 17%-a vegetáriánus volt.
- ✓ 50%-uk ülőmunkát végzett, 12%-uk fizikai munkás.
- ✓ A betegek közel 70%-a tapasztalta a diabétesz több jellegzetes tünetét.

Vizsgált értékek:

- ✓ éhomi és terheléses vércukorszint
- ✓ vizeletben található cukor mennyisége
- ✓ testsúly.

Eredmények 1.



Az éhomi vércukorszint átlagosan 60%-kal csökkent (a kontrollcsoportnál 21%-kal emelkedett).

A terheléses vércukorszint átlagosan 62%-kal csökkent (a kontrollcsoportnál 12%-kal emelkedett).

Eredmények 2.

Figure showing the response of treatment in Urine Sugar with DIABET GUARD GRANULES

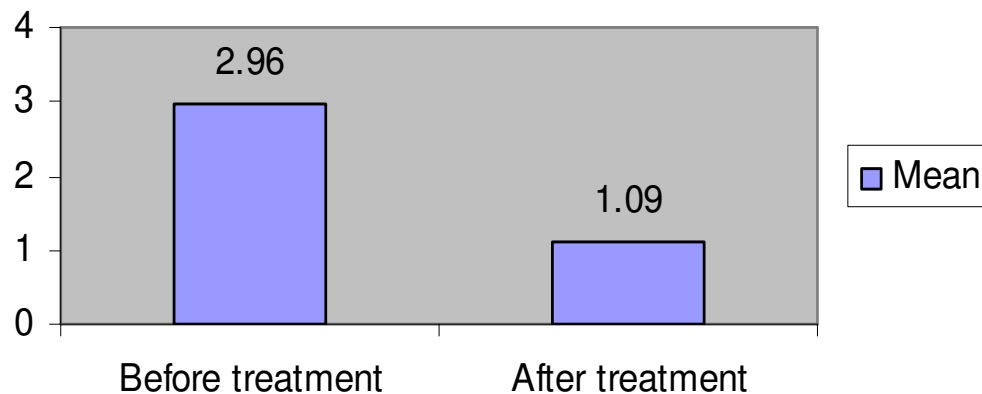
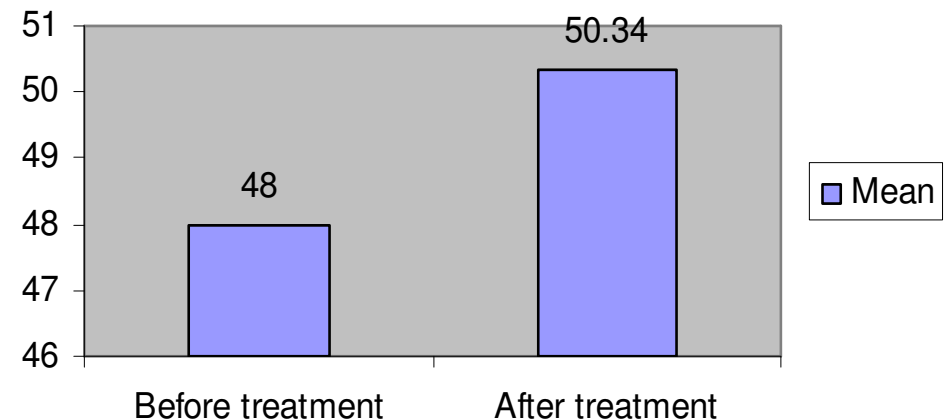


Figure showing the response of treatment in Body Weight with DIABET GUARD GRANULES



A vizelet cukortartalma 63%-kal csökkent (a kontrollcsoportnál 44%-kal emelkedett!).
A testsúly átlagosan 5%-kal emelkedett (a kontrollcsoportnál nem volt testsúlyemelkedés).

Ayurveda és a méregtelenítés 1. rész

2011. február 26. szombat

Indiai Kulturális Központ, Budapest



Előadó:

Riesz István Dr.(Ayu)Hon. – Kuratóriumi Elnök

Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.

Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.

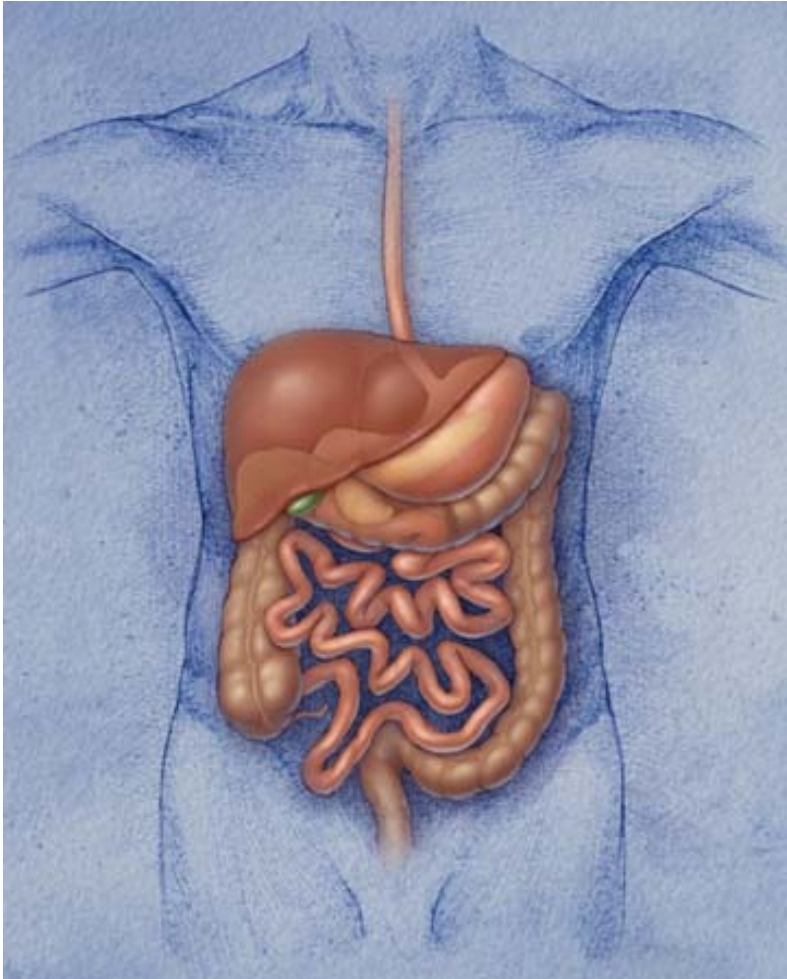
Agni, vagyis „az Élet Tüze”

- ✓ a **testhőt**,
- ✓ **biológiai tüzet**,
- ✓ az emésztésért, átalakító folyamatokért felelős **enzimeket** jelenti.



Az emésztőrendszernek **az egészség megőrzésében** betöltött **kiemelkedő fontosságát** hangsúlyozza.

Az emésztés jelentősége az Ayurvedában



- ✓ Az **agni minősége**,
- ✓ és ennek megfelelően az **emésztőrendszer állapota** befolyásolja a szervezet anyagcsere-folyamatait.
- ✓ A testi, szellemi **egészség** szoros **összefüggésben** áll az **emésztőrendszer jó működésével**, vagy annak zavaraiival.

Az Ama fogalma

- ✓ A **tökéletlen emésztés során létrejövő méreganyagokat** jelenti.
- ✓ Doshák megzavart egyensúlyi állapota → **az agni legyengül** → az emésztés nem megy tökéletesen végbe.
- ✓ A **rosszul megemésztett táplálék** a belekből felszívódva **megmérgezi a szervezetet**.



Az Ama hatása a szervezetre



- ✓ A **bélrendszerben** keletkezik
- ✓ **tökéletlen emésztés** által,
- ✓ vagy a **táplálékkal**, folyadékkal bejutó mérgeanyagokból,
- ✓ felszívódik, és a **véráram által eljut a test minden pontjára.**

✓ A felhalmozódó mérgeanyagok **csökkentik a szervezet természetes védekező mechanizmusait,**

✓ **blokkokat** hoznak létre a szervezetben,

✓ ami az **energiaszint csökkenését** okozza.



✓A mérgeanyagok **felhalmozódnak** a különböző **testszövetekben**,

✓és az egyéni hajlamoktól függően különböző **betegségek** kialakulásához vezetnek.



Az agni és a bélrendszer

- ✓ Az **emésztőrendszer állapota** nagyban befolyásolja az **általános egészségi állapotot**.
- ✓ Az emésztőrendszer működése **nemcsak a test,** hanem a **szellem és a lélek egészsége szempontjából is kiemelkedő fontosságú**.



- ✓ Az **érzelmek is befolyásolják** az emésztést pozitív vagy negatív irányba.
- ✓ A **stressz** is nagymértékben rontja az emésztőrendszer működésének hatékonyságát.



Nem visszafojtható **szükségletek!**

Például:

- ✓ Az **alvási inger** elnyomása koncentrációzavart, gyengeséget, fejfájást és **emésztési zavarokat** okoz.

Tél: a felhalmozódás, megrekedés időszaka

- ✓ A szervezet a téli időszak alatt hajlamos a nagyobb mennyiségű **méreganyag felhalmozására.**



- ✓ A hidegben a test csatornái beszűkülnek, a **méreganyagok kevésbé mobilizálhatók.**

(ayurveda masszázs!)

Tavaszi:

a méregtelenítés időszaka

- ✓ A tavaszi felmelegedés hatására a **méreganyagok kiszabadulnak** a szövetekből, és **bekerülnek a véráramba.**



- ✓ Ez a **méregtelenítés ideális időszaka!**

- ✓ A méreganyagok általában **nagy mennyiségű nyálka formájában jelennek meg** a felső légutakban, az orrüregben és a koponya üregeiben.

A méregtelenítés fő szervei

- ✓ A méregtelenítésben főszerepet játszik a **máj**, a **vese** és a **vastagbél**.
- ✓ A bélrendszer méregtelenítése érdekében a **rendszeres, normális ürítést** biztosítani kell.



- ✓ Ebben segít a **triphala**,
- ✓ vagy más ayurvedikus béltisztító készítmények (mint az **indiai útifű korpája**).

- ✓ A máj elősegíti a **vér méregtelenítését**.
- ✓ **Májregeneráló, keserű gyógynövények** fogyasztása, (mint az *Andrographis paniculata*, *Tinospora cordifolia*, *Picrorrhiza kurroa* vagy a neem, *Azadirachta indica*) hozzájárul:
 - ✓ a vitalitás fokozásához,
 - ✓ az ellenálló-képesség fokozásához,
 - ✓ jobb étvágyat és emésztést,
 - ✓ szebb bőrt eredményez,
 - ✓ elősegíti az allergiás panaszok csökkentését.

Jó emésztés, mint az immunrendszer alapja

- ✓ Az emésztés vagy kiválasztás során **zavarok léphetnek fel:**
 - ✓ az elfogyasztott táplálékot **nem sikerül maradéktalanul megemészteni,**
 - ✓ a salakanyagok **nem ürülnek ki maradéktalanul.**
-
- ➔ *ama* halmozódik fel,
 - ➔ a szövetek ellátása elégtelenné válik,
 - ➔ **az immunrendszer ereje csökken.**

Rostanyagok, a bélrendszer karbantartói

- ✓ Az emésztőrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlen a **megfelelő rostbevitel**.
- ✓ Fontos azonban, hogy **milyen összetételben** viszünk be rostokat szervezetünkbe!
- ✓ **A táplálékrostok két csoportja:**
 - ✓ vízben oldható,
 - ✓ és vízben oldhatatlan rostok.



Vízben oldható, és vízben oldhatatlan rostok:

hasonlóságok és különbségek

Vízben oldható rostok	Vízben oldhatatlan rostok
késleltetik a gyomor kiürülését	nem késleltetik a gyomor ürülését
növelik a széklettömeget és a székletürítés gyakoriságát	
normalizálják (szükség szerint növelik vagy csökkentik) a vastagbélben történő áthaladásának idejét	csökkentik a vastagbélben történő áthaladásának idejét
lassítják a glukóz felszívódását , csökkentik az étkezés utáni vércukorszintet	nincs ilyen jellegű hatás
csökkentik az össz-koleszterin és az LDL-(rossz)koleszterin szintjét , növelik a HDL-(jó)koleszterin szintjét	nincs bizonyított ilyen jellegű hatás

Rostokkal népbetegségek ellen

- ✓ A rostban gazdag táplálkozás **hozzájárul egyes, a nyugati világban elterjedt népbetegségek megelőzéséhez**, mint:
 - ✓ a krónikus székrekedés,
 - ✓ aranyeres panaszok,
 - ✓ vastagbél daganatos elváltozásai,
 - ✓ elhízás,
 - ✓ cukorbetegség.
- ✓ A rostok továbbá hatékonyan segítik a **méregtelenítési** folyamatokat.

Indiai útifű (Plantago ovata), az Ayurveda népszerű rostforrása

- ✓ 90%-ban oldható rostokat tartalmaz → **kiemelkedő élettani hatás!**
- ✓ Rendkívül finom őrlemény, mely **nem irritálja a bélrendszert**, kíméletesen tisztít.



- ✓ Növényi mézsgát tartalmaz, **bevonja és megnyugtatja** a bélpályákat.
- ✓ Elősegíti a **méreganyagok megkötését**, akadályozza azok felszívódását.

Az emésztőrendszer méregtelenítéséért

Nature Care Isabgol (Dabur)

- ✓ Természetes rostanyag az **indiai útifű** (*Plantago ovata*, *Phsyllium*, vagy *Isabgol*) őrölt maghéjkorpája a magas C-vitamin tartalmú **amla gyümölcs** (*Phyllanthus emblica*) kivonatával.
- ✓ **méregteleníti** a bélrendszert,
- ✓ **finom seprűként** kíméletesen tisztítja meg a lerakódástól,
- ✓ **normalizálja** a székletet,
- ✓ **nem okoz irritációt** vagy **hózzászokást**,
- ✓ kíméletesen, de hatékonyan működik.

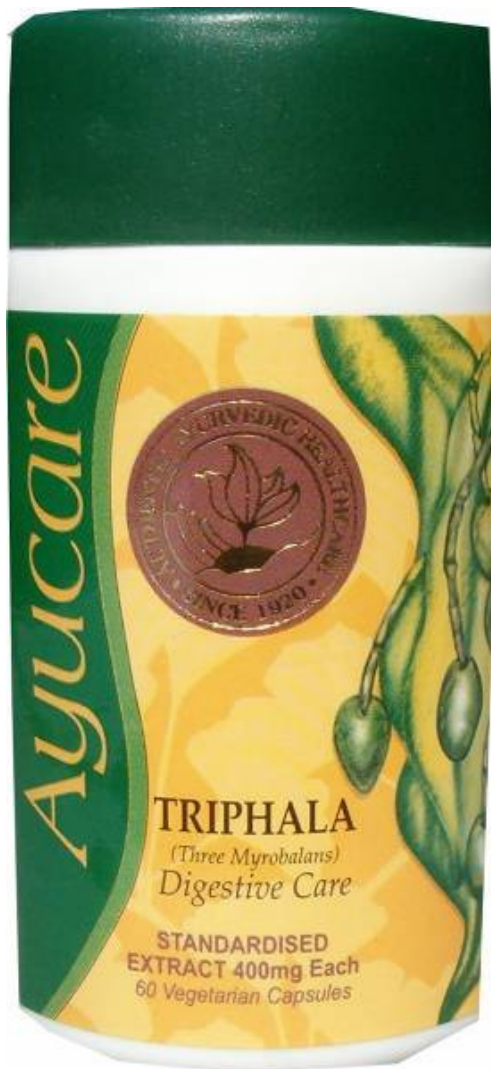


A Nature Care különösen hasznos:

- ✓ székrekedés,
- ✓ IBS,
- ✓ divertikuláris betegség (rostszegény táplálkozás okozta bélkiöblösödések),
- ✓ aranyér,
- ✓ végbélberekedés,
- ✓ végbélfekély,
- ✓ bélgyulladások,
- ✓ terhességi székrekedés esetén.



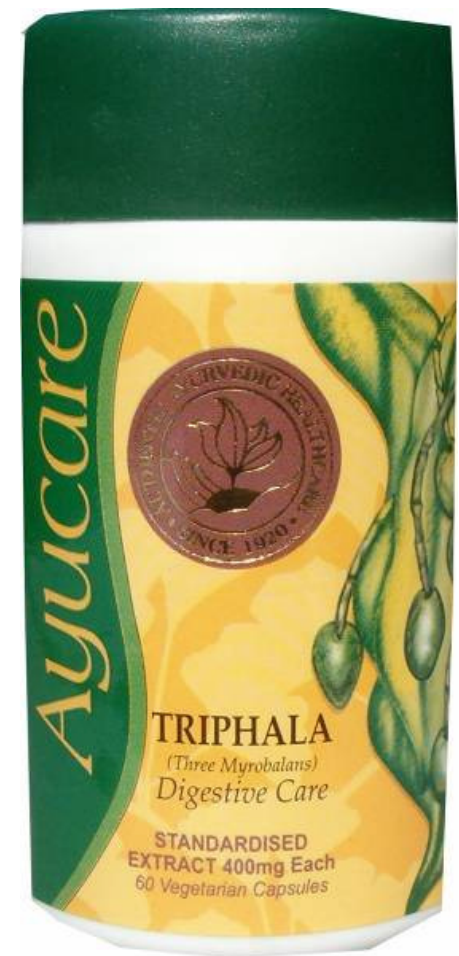
Triphala (Ayucare)



- ✓ Három gyógyhatású gyümölcs keveréke:
 - ✓ *Emblica officinalis (amla)*,
 - ✓ *Terminalia chebula*,
 - ✓ *Terminalia bellerica*.
- ✓ E receptúrát az Ayurveda **évezredek óta** alkalmazza a bélrendszer, és az egész szervezet **méregtelenítésére**,
- ✓ a **belső megtisztulás**,
- ✓ és a **jó emésztés** támogatására.
- ✓ Tonizálja a bél izomzatát, elősegíti a nyálkahártyák egészségének fenntartását.

A Triphala alkalmazásának jellemző esetei

- ✓ székrekedés,
- ✓ puffadás,
- ✓ szélszorulás,
- ✓ gyomortáji fájdalmak,
- ✓ emésztési zavarok,
- ✓ fekélyek,
- ✓ gyulladások,
- ✓ aranyér
- ✓ a barátságos bélflóra abnormális állapota.



Emblica officinalis (amla, indiai egres)

- ✓ savlekötő,
 - ✓ gyulladáscsökkentő,
 - ✓ **vértisztító,**
 - ✓ **emésztésjavító,**
 - ✓ **enyhe hashajtó,**
 - ✓ **májvédő,**
 - ✓ antioxidáns,
 - ✓ szövettápláló,
 - ✓ általános vitalitásfokozó, afrodiziákum.
-
- ✓ Érzékeny emésztőrendszerre, **belek gyulladásos állapotánál** kifejezetten hasznos.
 - ✓ Kiemelkedő **C-vitamin** (antioxidáns) tartalom!



Terminalia chebula

(haritaki, indiai cserzőgubacs)

- ✓ Az Ayurveda „minden betegségek eltávolítójának” tartja.
- ✓ Az Ayurveda szerint az egyik leghatékonyabb gyógynövény bélrendszeri megbetegedések ellen.



Az Ayurveda használja:

- ✓ az emésztőenzimek (emésztési tűz, agni) termelődésének fokozására,
- ✓ a jó, teljes emésztéséért, a méreganyagok (mala) képződésének megelőzésére,

Terminalia chebula (haritaki)

Az Ayurveda tapasztalatai alapján kiváló:

- ✓ a bél nyálkahártyájának **gyulladása** esetén,
- ✓ **összehúzó hatásának** köszönhetően olyan betegségek esetén is, mint a **bél áteresztőképességével** kapcsolatos betegségek,
- ✓ kiegyensúlyozatlan gyomor- és bélműködés (**dizentéria** esetén).



Terminalia bellerica (bibhitaki)

- ✓ Nevének szó szerinti jelentése: „**aki nem ismeri a betegséget**”.
- ✓ **Összehúzó** és **erőt adó** hatása van a testben megtalálható összes nyálkahártyára, főként a bélrendszerre.
- ✓ **Kettős hatás:** összehúzó és enyhe hasmenést okozó:
- ✓ elősegíti a bélmozgást,
- ✓ erősíti a gyomor és a bélrendszer nyálkahártyáját.

