

Ayurveda gyógytermékek

az egészségmegőrzésben, gyógykezelésben

2011. november 26. szombat

Indiai Kulturális Központ

Előadó:

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

Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.

Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.

Ayurvedikus immunerősítők



Ayurveda hagyományos immunerősítők

- ✓ Az immunrendszer alapja a jó emésztés, de betegség ettől függetlenül is kialakulhat!
- ✓ Az Ayurveda **több hagyományos immunerősítő formulát ismer.**

1) Shilajit (*Asphaltum punjabicanum*)

2) Chyawanprash

3) Ashwaganda (*Withania somnifera*)

Shilajit: „A sziklák legyőzője, a betegségek elűzője”.

A Himalája szikláinak híres, fekete gyógyanyaga.



Shilajit: évezredes tonikum.

- ✓ Évezredek óta ismert és **általánosan alkalmazott erősítőszer.**
- ✓ **Elnevezései:** mumijo, shilajeet, shilajitu, asphaltum, mineral pitch, mineral wax.
- ✓ **Tudományos neve:** Asphaltum punjabicanum.
- ✓ **Tulajdonságai:**
 - ✓ rasayana (fiatalító),
 - ✓ adaptogén (ellenálló-képességet növelő),
 - ✓ általános erősítő, vitalitásfokozó,
 - ✓ mindhárom doshát kiegyensúlyozó
 - ✓ memóriajavító, stressztűrő képességet javító.

Shilajit:

gyógyanyagok ideális kombinációja

- ✓ **Felfedezése:** évezredekkel ezelőtt **majmok** viselkedésének megfigyelésén keresztül.



- ✓ **Lelőhelyei:** a **Himalája** meghatározott részein 2500-5000 m-es magasságban, **sziklarepedésekben** fellelhető; főként meleg időszakban hozzáférhető.

- ✓ **Keletkezése:** növényi eredetű szerves humuszból, mely a mikroorganizmusok és a kőzetrétegek nyomásának hatására **puha, fényes, sötét, sűrűn folyó, jellegzetes szagú és ízű, tápanyagokban, ásványokban rendkívül gazdag** anyaggá alakult.



Shilajit:

speciális, gyógyító összetétel

Az Ayurveda szerint a Shilajit tartalmaz:

- ✓ szinte az összes **makro- és mikroelemet szerves kötésben** (hatékony felszívódás).
- ✓ **huminsavat, fulvinsavat** és más **aminosavakat (elősegítik a felszívódást/biológiai hasznosulást,** vírusellenes és antibakteriális hatás, nehézfém-megkötő hatás több tanulmány szerint).
- ✓ zsírsavakat,
- ✓ gyantát és viaszos anyagot,
- ✓ mézgát.



Shilajit az Ayurvedában

- ❖ Caraka (híres ókori Ayurveda orvos) szerint: **„Alig van olyan gyógyítható betegség, amit a Shilajit alkalmazásával ne lehetne megfékezni vagy gyógyítani”.**



Az Ayurveda orvosok **számos betegségnél használták eredményesen**, pl. nemi és húgyúti betegségekre, cukorbetegségekre, **gyulladás** csökkentésre, idegi betegségek, tuberkulózis, tüdővész, lepra, ekcéma, **vérszegénység**, anorexia, krónikus hörghurut, asztma, **allergiák, csonttörés** stb. kezelésére.

Shilajit az Ayurvedában

- ✓ Rendkívül hatékony **roboráló szer.**
- ✓ Lelassítja a test szöveteinek elhasználódását.
- ✓ **Késlelteti az öregedési folyamatokat,** vitalitásfokozó hatású.
- ✓ Különösen hatásos **vérszegénység,** általános és szexuális **gyengeség** esetén.



A Shilajit hazánkban



Dabur Shilajit (vegetáriánus kapszula):
Betegségek, műtétek utáni roboráláshoz, de
csonterősítőként is kiváló.

- ✓ 1996-ban a Pécsi Honvéd Kórházban **csontritkulásban** szenvedő betegeknek alkalmazták sikerrel **(fájdalom, csontsorvadás csökkenése)**.
- ✓ A budapesti Repülőegészségügyi Szolgálatnál 1996-ban és 1998-ban **ízületi, rheumás gyulladásos** panaszok kiegészítő kezelésekként alkalmazták sikeresen.
- ✓ 1998-ban a szombathelyi MÁV Egészségügyi Központban **csontritkulásos betegeknek** kiegészítő kezelésként alkalmazva **gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, csontsűrűség-javító** hatást figyeltek meg.
- ✓ 1998-ban a szombathelyi Markusovszky Kórházban **csontritkulásos** betegeknek **növelte a terhelhetőséget, fizikai erőt**, csökkentette a fájdalmakat.

Chyawanprash:

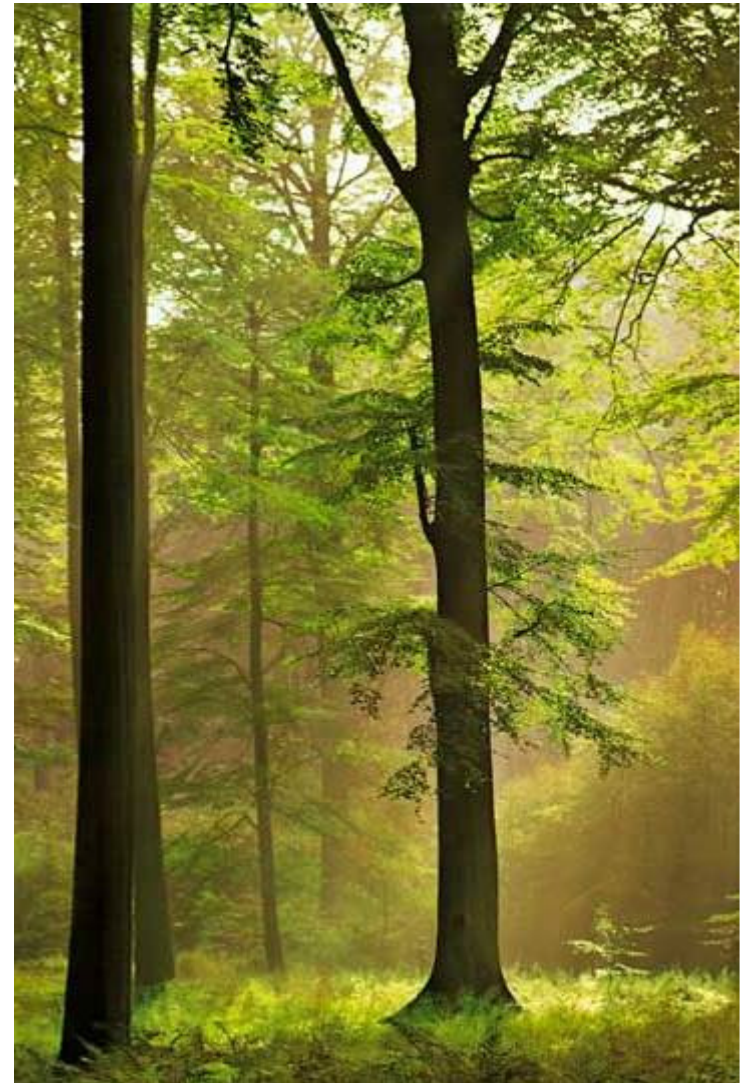
az ayurvedikus életelixír



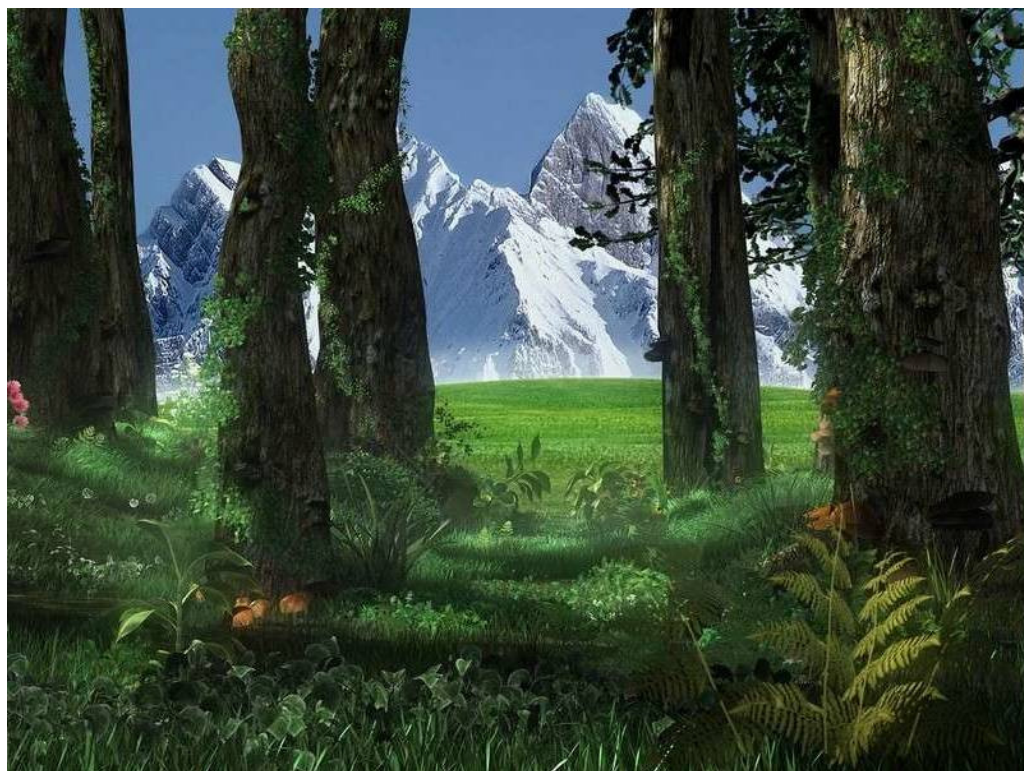
Chyawan: a gyógykészítmény névadója

Az ősi történetek
szerint...

- ✓ Chyawan, egy idős bölcs hosszú évek óta az erdők mélyén elvonulva élt, meditált.
- ✓ A király lánya, aki az erdőben sétált, véletlenül megérintette a levelek, faágak által eltakart idős embert.



- ✓ A kor hagyománya szerint egy nő csak egyetlen férfit érinthet életében...
- ✓ ezért a hercegnőt apja, a király felajánlotta a bölcs Cyhawan feleségének.
- ✓ Chyawan a felajánlást elfogadta, de időt kért a királytól, hogy felkészíthesse magát a menyegzőre...



Elkészül a Chyawanprash

- ✓ Chyawan **Ashwani Kumar** híres ayurveda gyógyítóhoz fordult,
- ✓ aki az **amla gyümölcsből** (*Emblica officinalis*, indiai egres), **tisztított vajból, szezámolajból**, és több mint **60-féle gyógynövényből** sűrű, gyógyanyagokkal teli főzetet készített neki.
- ✓ Ezt a prasht-t, vagyis ételt fogyasztotta hosszú időn keresztül Chyawan, mely visszaadta fiatalos életerejét, és boldog házasséletet biztosított számára.

A Chyawanprash hatásai

- ✓ Az ayurvedikus **rasayanák**, vagyis fiatalító szerek között tartják számon a Chyawanprash-t.
- ✓ **A rasayanák hatásai Caraka szerint:**
 - ❖ megnövelik az élettartamot,
 - ❖ javítják az életminőséget,
 - ❖ jobb kognitív képességeket, tartósabb memóriát,
 - ❖ fiatalos életerőt,
 - ❖ sugárzóbb bőrt,
 - ❖ erőteljesebb hangszínt,
 - ❖ kitartóbb izmokat eredményeznek.

A rasayanák királya

- ✓ A Caraka Samhita szerint a Chyawanprash „**Minden gyógynövényes erősítőkészerek és rasayanák királya.**”
- ✓ Caraka szerint **a Chyawanprash kiváló :**
 - ❖ **légzőszervi** megbetegedések (asztma, hörghurut) ellen,
 - ❖ a jó **emésztés** támogatására,
 - ❖ az **immunrendszer** támogatására.
 - ❖ a három dosha egyensúlyba hozására is.
- ✓ A Chyawanprash a modern kutatások szerint kiváló **antioxidáns, sejtvédő.**

A fő komponens: amla gyümölcs



- ✓ Az amla **a világ egyik C-vitaminban leggazdagabb gyümölcse** (445 mg/100 g gyümölcs).
- ✓ Gazdag még kalciumban, foszforban, vasban, karotinban, szénhidrátokban, B1- és B2-vitaminban is.
- ✓ Az amlában a **C-vitamin** a citrusfélékkel ellentétben galluszsavhoz kötődik, amely **jobb termo-stabilitást** eredményez, így főzés után is aktív marad.

A Chyawanprash hazánkban

Dabur Vita Jam (Chyawanprash)

Sűrű, lekvárszerű gyógynövényfőzet a magas C-vitamin és **antioxidáns** tartalmú indiai egres (amla) gyümölcessel. Immunerősítő, **sejtfiatalító**.

Gyermekek, idősek által is **biztonságosan** fogyasztható.

Minden testtípusba tartozó egyén számára hasznos a fogyasztása **(minden doshára kiegyensúlyozó hatással bír)**.



Egy természetes stresszoldó és immunerősítő:

Ashwaganda-gyökér

- ✓ Az Ayurveda népszerű **stresszoldó, vitalitásfokozó** készítménye.
- ✓ **Gyakran alkalmazzák önmagában,** egykomponenses termékként, vagy vitalitásfokozó készítmények komponenseként.



A vitalitásfokozó gyökér

- ✓ **Közismert elnevezései:** indiai ginzeng, farkascseresznye.
Szanszkrit neve: Ashwagandha.
Botanikai neve: Withania somnifera.
- ✓ Szanszkrit neve arra utal, hogy **a friss gyökérnek a ló vizeletéhez hasonlít az illata...**
- ✓ és azt is tartják róla, hogy a lóéhoz hasonló erőt ad!



Komplex hatás

- ✓ **Egyszerre nyugtat és tonizál**, energetizál.
- ✓ **Megnyugtatja a túlhajszolt idegrendszert**,
mely a mely a hiperaktivitás jeleit mutatja, mint:
 - ✓ érzelmi hullámváz,
 - ✓ izgatottság,
 - ✓ stressz.



Gyógyhatások az Ayurveda szerint:

- ✓ adaptogén,
- ✓ tonizáló,
- ✓ gyulladáscsökkentő,
- ✓ immunerősítő,
- ✓ idegerősítő,
- ✓ enyhe nyugtató,
- ✓ afrodiziákum.



- ✓ A **vátát legjobban tápláló** gyógynövényként tartják számon.
- ✓ A maximális hatás érdekében **szövetépítő hordozókkal együtt fogyasztják**, pl. tej, ghí, mandulatej, méz.

Az Ashwagandha hazánkban

Dabur Ashwaganda (vegetariánus kapszula)

Indiai ginzeng kivonata; **stresszoldó**,
vitalitásfokozó, immunerősítő,
adaptogén,
allergiás tüneteket enyhítő.

Egyszerre **nyugtat** és **energetizál**.



Spirulina

Chorella mikroalga

Immunerősítő, a XXI. század szuperélelmiszere

- ✓ tengeri mikroalga (kék-zöld alga), melyet napjainkban mint **az egyik legösszetettebb és legtöbb tápanyagot biztosító étrend-kiegészítőként** ismernek világszerte,
- ✓ önmagában **összetettebb tápanyagforrás**, mint bármely más növény vagy húsféle,
- ✓ a spirulina az **egyik leggazdagabb fehérjeforrás**,
- ✓ sokféle **vitamint** és **ásványi anyagot** is tartalmaz.



Vitaminok	10 g Spirulinában
E-vitamin	1 mg
Béta-Karotin	14 mg
B1-vitamin	0.35 mg
B2-vitamin	0.4 mg
B3-vitamin	1.46 mg
B6-vitamin	80 µg
Folsav	1 µg
Pantoténsav (B5-vitamin)	10 µg

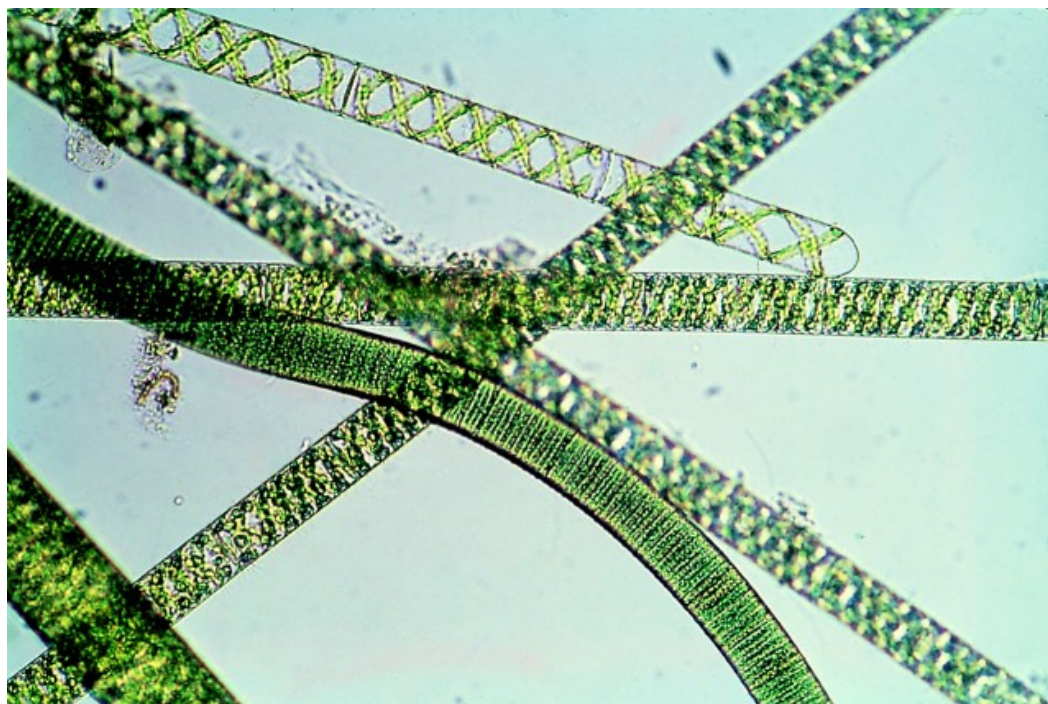
Ásványi anyagok	10 g Spirulinában
kalcium	70 mg
vas	15 mg
cink	0.3 mg
foszfor	80 mg
magnézium	40 mg
réz	120 µg
kálium	90 mg
nátrium	140 mg
mangán	0.5 mg
króm	25 µg
germánium	60 µg



Esszenciális zsírsavak	10 g Spirulinában
olajsav	12 mg
linolénsav	97 mg
gammalinolénsav	135 mg
mirisztinsav	1 mg
palmitinsav	244 mg
palmitoleinsav	33 mg
Egyéb	16 mg
Összesen	536 mg

Természetes pigmentanyagok 10 g Spirulinában

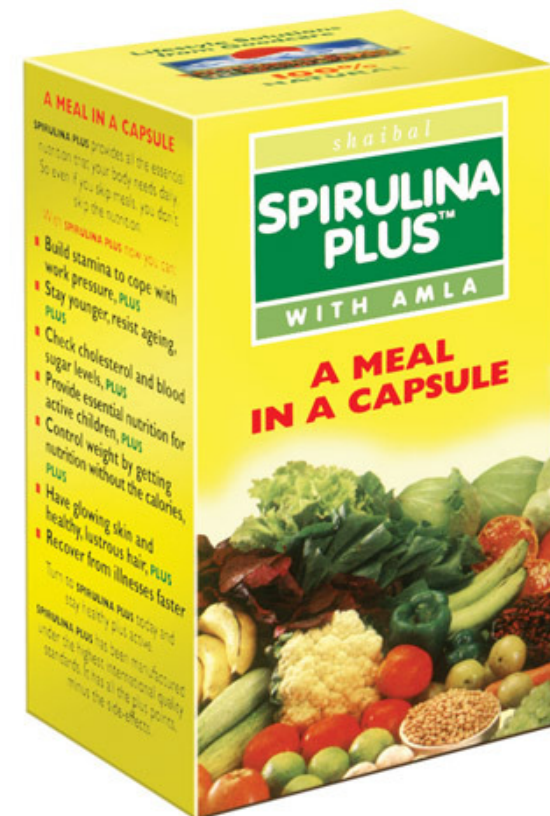
fitocianin	1400 mg
klorofill	100 mg
karotinoid	47 mg



Spirulina Plus

Chorella mikroalga amla-gyümölccsel
Immunerősítő, a XXI. század szuperélelmiszere

- ✓ fokozza az általános **erőnlétet** és **ellenálló képességet**,
- ✓ **energiával** tölti fel a szervezetet,
- ✓ számos **életfontosságú tápanyaggal** látja el a felnőtt és a fejlődő szervezetet is,
- ✓ elősegíti a **betegségekből való gyorsabb felépülést**,
- ✓ **antioxidáns** hatású,
- ✓ megszépíti a **bőrt** és a **haját**.



Komplex ayurvedikus stresszoldó készítmények

- ✓ A **stresszhatások** számos negatív hatással járhatnak az egyén szervezetre,
- ✓ akár **az egészségi állapot** komoly és tartós **leromlását is eredményezhetik**.
- ✓ **lelki-mentális tüneteket** is okozhatnak (idegesség, levertség, félelem, magatehetetlenség).

A stressz negatív lelki hatásai

- ✓ rossz ítélőképesség,
- ✓ általános rossz közérzet,
- ✓ negatív jövőkép,
- ✓ fokozott aggodás,
- ✓ gyakori hangulatváltozások,
- ✓ fokozott érzékenység,
- ✓ dühkitörések,
- ✓ a lazításra való képtelenség,
- ✓ magányosságérzés,
- ✓ depresszió.



A stressz fizikai hatásai

- ✓ ok nélküli fájdalmak,
- ✓ emésztési zavarok,
- ✓ szédülés,
- ✓ mellkasi fájdalmak,
- ✓ gyors szívverés,
- ✓ étvágytalanság,
- ✓ állandó kimerültség,
- ✓ kóros mértékű alvásigény,
- ✓ vagy insomnia.



Komplex ayurveda készítmény stresszoldásra

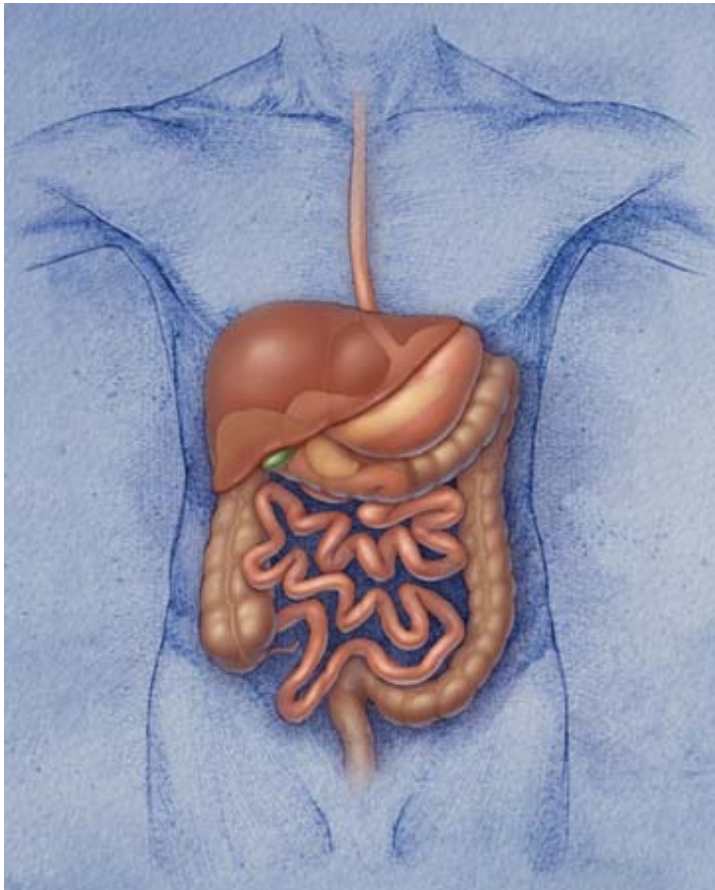
Goodcare Stress Guard kapszula

- ✓ összetett hatású,
- ✓ biztonságos,
- ✓ természetes,
- ✓ segíti a szervezetet abban, hogy könnyebben megküzdjön a stressz káros hatásaival.

Gyógynövények: *Glycyrrhiza glabra*,
Bacopa monnieri, *Nardostachys jatamansi*.



Az emésztés és méregtelenítés jelentősége az Ayurvedában



- ✓ A testi, szellemi **egészség** szoros **összefüggésben** áll az **emésztőrendszer jó működésével**, vagy annak zavarával.
- ✓ A **rosszul megemésztett táplálék** (ama) megmérgezi a szervezetet.

- ✓ A mérgeanyagok **csökkentik a szervezet természetes védekező mechanizmusait,**
- ✓ **blokkokat** hoznak létre a szervezetben,
- ✓ ami az **energiaszint csökkenését** okozza,
- ✓ hosszú távon **betegségek** kialakulásához vezetnek.



A méregtelenítés szervei

- ✓ A méregtelenítésben fő szerepet játszik a **máj**, a **vese** és a **vastagbél**.
- ✓ A **rendszeres, normális székletürítést** biztosítani kell.



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

Májregeneráló, keserű gyógynövények

fogyasztása hozzájárul:

- ✓ a vitalitás fokozásához,
- ✓ az ellenálló-képesség fokozásához,
- ✓ jobb étvágyat és emésztést,
- ✓ szebb bőrt eredményez,
- ✓ elősegíti az allergiás panaszok csökkentését.

Gyógynövények: *Andrographis paniculata*,
Tinospora cordifolia, *Picrorrhiza kurroa*,
Azadirachta indica (neem)

Ayurveda készítmény: LIVGOOD-kapszula

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.**

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.

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 mézgát 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.

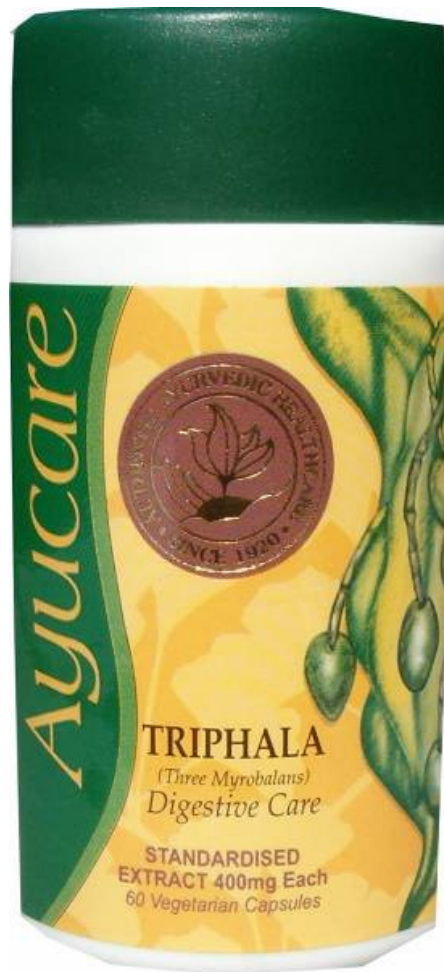


A Nature Care különösen hasznos:

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



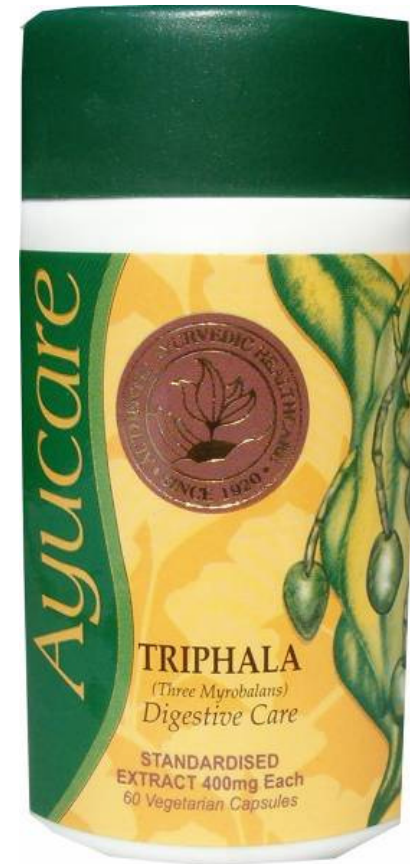
Triphala (Ayuicare)



- ✓ 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 gyulladós 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.



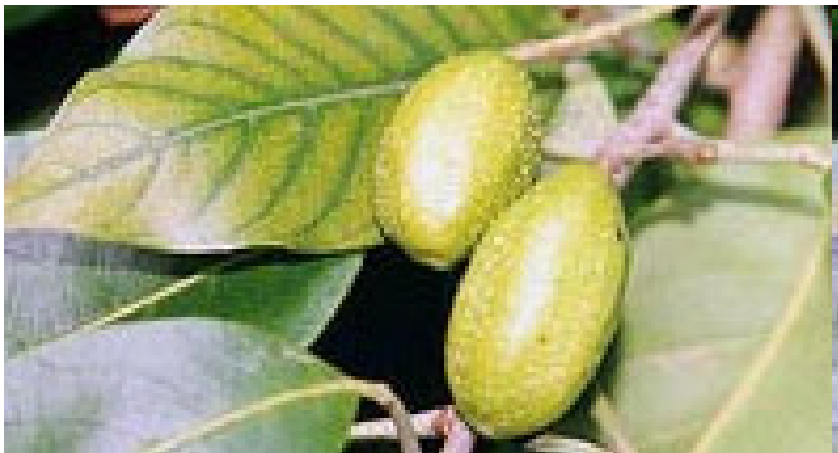
Az Ayurveda használja:

- ✓ 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 áteresztő-képességével** kapcsolatos betegségek,
- ✓ kiegyensúlyozatlan gyomor- és bélműködés (**dizentéria** esetén).



Terminalia bellerica (bibhitaki)

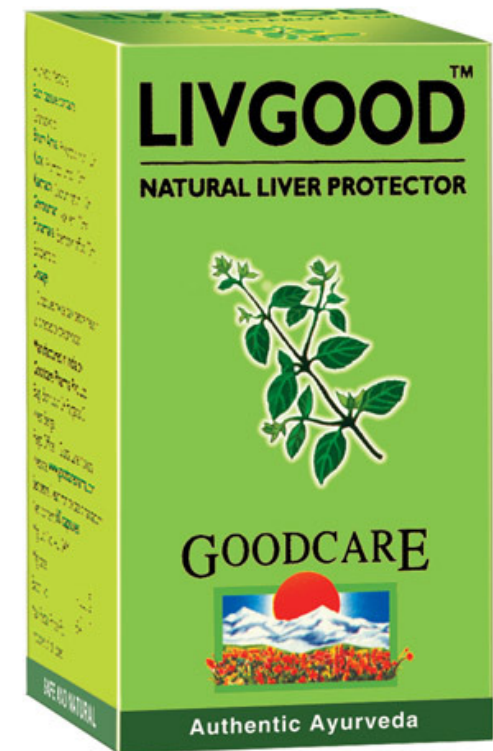
- ✓ Nevének szó szerinti jelentése: „**aki nem ismeri a betegséget**”.
- ✓ **Összehúzó** és **erőt adó** hatása van a testben megtalálható összes nyálkahártyára, főként a bélrendszerre.
- ✓ **Kettős hatás:** összehúzó és enyhe hasmenést okozó:
- ✓ elősegíti a bélmozgást,
- ✓ erősíti a gyomor és a bélrendszer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



A máj méregtelenítéséért

Livgood (Goodcare) kapszula

- ✓ A **máj védelmére**, méregtelenítésére,
- ✓ a májsejtek megújulásának elősegítésére.
- ✓ **Összetevők:**
 - ✓ Picrorrhiza kurroa (kutkin),
 - ✓ Andrographis paniculata,
 - ✓ Boerhaavia diffusa,
 - ✓ Aloe barbadensis,
 - ✓ Hollarhena antidysenterica.



Picrorrhiza kurroa (kutkin)

Az Ayurveda tapasztalatai szerint:

- ✓ májvédő, májműködést serkentő,
- ✓ epeműködést segítő,
- ✓ a májenzimek termelődését normalizálja,
- ✓ elősegíti a mérgeanyagok lebontását, védi a májsejteket a mérgeanyagoktól.



... továbbá:

- ✓ antioxidáns,
- ✓ és gyulladáscsökkentő.

Andrographis paniculata (kalmegh)

- ✓ Az Ayurveda szerint „**a keserűk királya**”.
- ... vagyis a keserű hatású,
(**vértisztító**) gyógynövények közül a legkiemelkedőbb.



Andrographis paniculata

- ✓ Növeli az epekiválasztás és védi a májat.
- ✓ Keserű és hűsítő tulajdonságai **elősegítik a máj fertőzéseinek és gyulladásának kezelését.**
- ✓ Alkalmazható minden olyan májfunkció-zavar esetén, amikor nehézségekbe ütközik a **zsírok megemésztése.**



Herbadict (Muniyal, kapszula)

- ✓ Az **alkohol, gyógyszerek, drogok és dohányzás** okozta méreganyagok szervezetből történő kiürülésének elősegítésével,
- ✓ és stresszoldó, **nyugtató, hangulatjavító**, alvást, **pihenést könnyítő** gyógynövényi hatóanyagokkal
- ✓ a **leszokás elősegítésére.**
- ✓ Komplex gyógynövényes készítmény.



Ayurveda gyógynövények az epeműködés támogatására

Mentha piperita (borsmenta, pudina)

- ✓ **Aromás anyagai, illóolajai** kiváló hatással vannak többek között az emésztésre.
- ✓ Az Ayurveda alkalmazza:
- ✓ gyomoridegesség,
- ✓ szélszorulás,
- ✓ felfúvódás,
- ✓ IBS,
- ✓ fekélyek,
- ✓ émelygés,
- ✓ étvágytalanság esetén.



Mentha piperita (borsmenta, pudina)

- ✓ csillapítja a reggeli rosszullétet, hányást,
- ✓ a görcsös összehúzódást a gyomor- és bélrendszerben,



- ✓ serkenti az **epetermelődést.**
- ✓ **epekővel rendelkező egyéneknek fogyasztása nem ajánlott**, mivel serkentheti a kő kiürülését, ami elzárhatja az epevezetéket.

Mentha crispa (fodormenta)

- ✓ **Hatása, gyógyászati felhasználási területe is megegyezik** a borsmentáéval:
- ✓ emésztőrendszeri nyugtató,
- ✓ görcsoldó,
- ✓ epetermelődést segítő hatású.



Pudin Hara gyönggykapszula



- ✓ étrend-kiegészítő,
- ✓ **borsmenta** és **fodormenta** olajok 5:1 arányú keveréke,
- ✓ az Ayurveda e keveréket hagyományosan az **epeműködés, epekiválasztás serkentésére**,
- ✓ **emésztési zavarok** (puffadás, teltségérzet, szélgörcsök),
- ✓ **gyomorgörcsök** csökkentésére, megszüntetésére
- ✓ valamint **émelygés, hányinger** és gyomorfájdalom csökkentésére ajánlja.

Az emésztési tűz támogatására

- ✓ Az Ayurveda szerint a gyomorban ég az **emésztés tüze**.
- ✓ Feladata az elfogyasztott **táplálék szétbontása alkotóelemeire**.
- ✓ A táplálék megemésztését az olyan **fűszerek és gyógynövények segítik elő**, mint:
 - ✓ a menta,
 - ✓ koriander,
 - ✓ római kömény,
 - ✓ feketesó ,
 - ✓ gyömbér,
 - ✓ feketebors,
 - ✓ hosszúbors,
 - ✓ fahéj,
 - ✓ szegfűszeg.



Hajmola rágótabletta (Dabur)

Hazamyum fűszercukorka

- ✓ Ízletes, indiai **fűszereket** tartalmazó rágótabletta és cukorka.
- ✓ Bőséges étkezés után, vagy emésztési problémák esetén **az emésztőenzim kiválasztás fokozásával:**
- ✓ javítja az emésztőrendszer működését,
- ✓ csökkenti a puffadást,
- ✓ és a teltségérzetet,
- ✓ friss leheletet biztosít,
- ✓ **étvágytalanság esetén étvágyjavító hatású.**



Piper longum (hosszúbors)



Piper nigrum (feketebors)



Zingiber officinalis (gyömbér)



Cuminum cyminum (kömény)

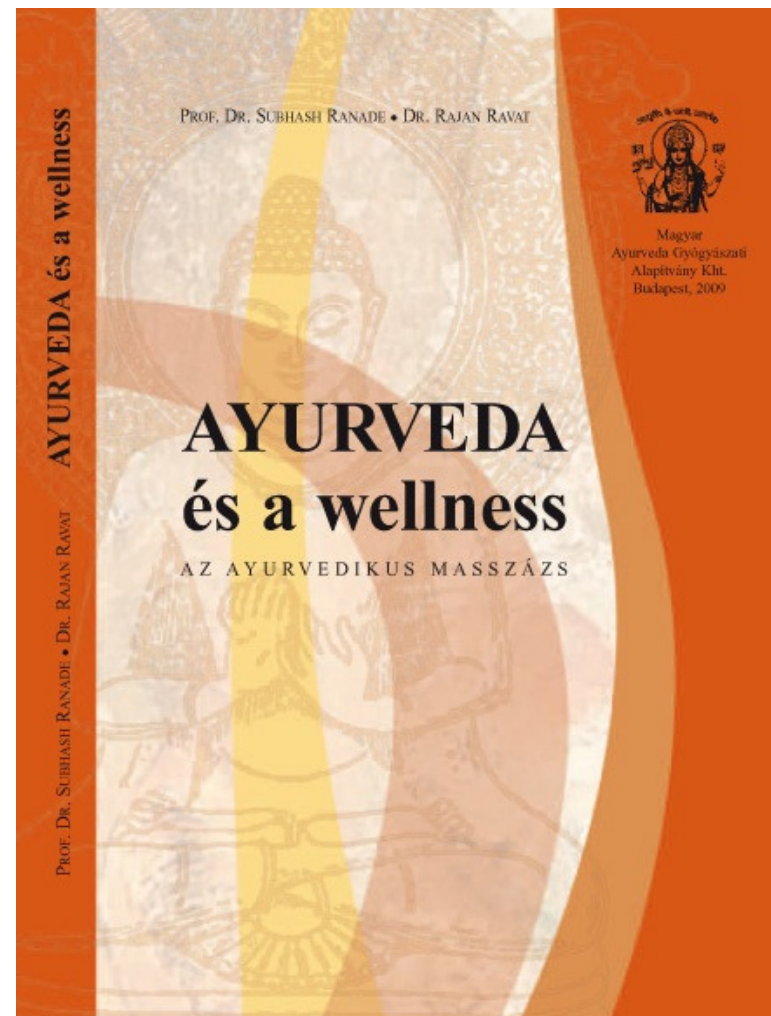
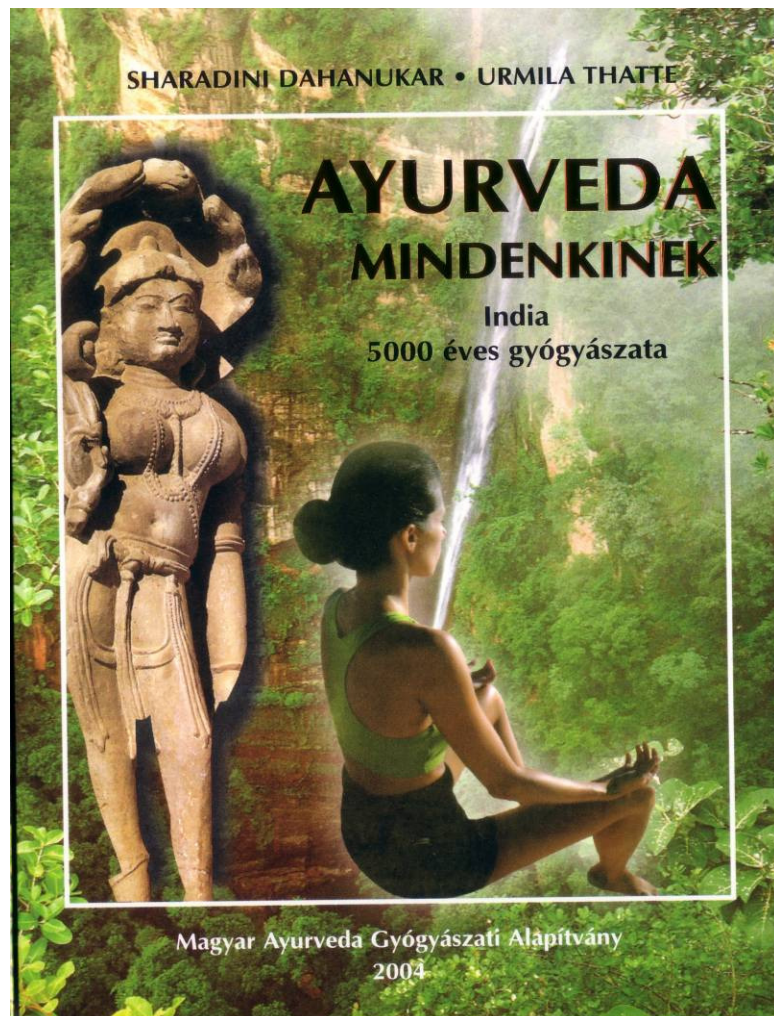


Kősó (rock salt)

Finomítatlan természetes só, mely ásványokat, nyomelemeket tartalmaz.

Emésztési zavarokra is évezredek óta alkalmazzák.







**Éljen harmóniában önmagával,
és a világgal!**

**Az ősi indiai Ayurveda
gyógyászati rendszer módszereinek
megismerése lehetőséget ad
a tökéletes egészség eléréséhez.**

**Ajánlja fel
személyi jövedelemadója 1%-át
a Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány
céljainak támogatására.**

Adószámunk: 18084269-1-41

Adományát ezúton is köszönjük!

Köszönjük a figyelmet!

**Kellemes pihenést, feltöltődést
kívánunk az ünnepekre!**

