

Ayurveda az immunerősítésben



2011. március 26. szombat
Indiai Kulturális Központ

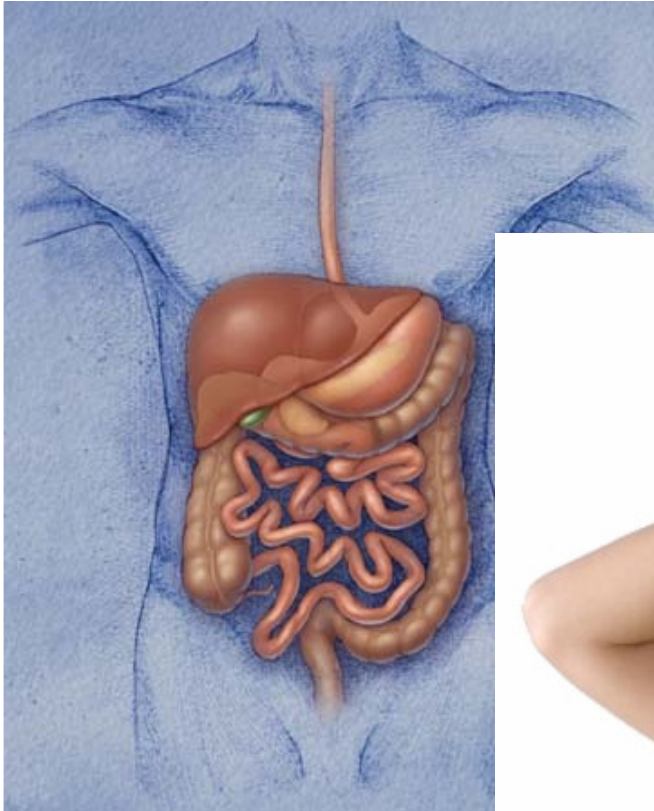
Előadó:

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

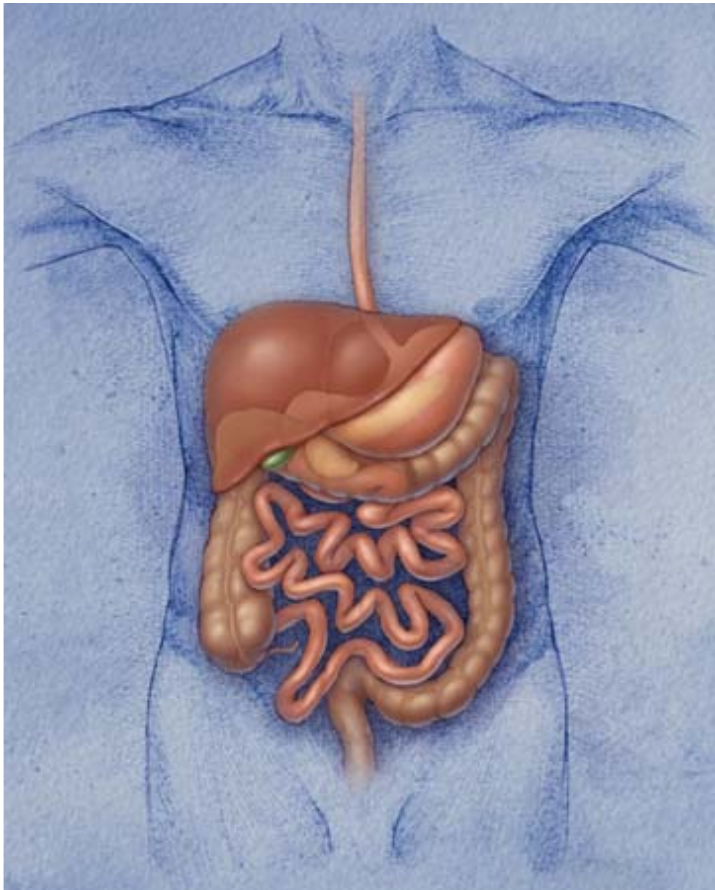
Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.

Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.

Ismétlés az előző előadásból: méregtelenítés, emésztés az Ayurvedában, mint az immunitás alapja!



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

Rostanyagok, a bélrendszer karbantartói

- ✓ Az emésztőrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlen a **megfelelő rostbevitel**.
- ✓ A rostban gazdag táplálkozás **hozzájárul egyes népbetegségek megelőzéséhez**, mint:
 - ✓ a krónikus székrekedés,
 - ✓ aranyeres panaszok,
 - ✓ vastagbél daganatos elváltozásai,
 - ✓ elhízás,
 - ✓ cukorbetegség.



Rostokkal népbetegségek ellen

A rostok hatékonyan segítik
a **méregtelenítési** folyamatokat.

Gyógynövény: az **indiai útifű**
(Plantago ovata, Phsyllium husk) az Ayurveda
népszerű rostforrása.

Biztonságos, kíméletes, egészséges, kipróbált.

Ayurveda termék: Nature Care Isabgol.



Az emésztési tűz támogatása

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



Zingiber officinalis (gyömbér)



Cuminum cyminum (kömény)

Ayurveda termékek:

Hajmola tableta, Hazamyum fűszercukorka.

Márciusi témánk: **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*)

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.

Shilajit:

a gyógyanyagok ideális kombinációja

- ✓ **Felfedezése:** évezredekkel ezelőtt **majmok** viselkedésének megfigyelésén keresztül.
- ✓ **Lelőhelyei:** a Himalája meghatározott részein sziklarepedésekben fellelhető.
- ✓ **Keletkezése:** növényi eredetű szerves humuszból, mely a mikroorganizmusok és a kőzetrétegek nyomásának hatására puha, fényes, **jellegzetes szagú, 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** (elősegítik a felszívódást, vírusellenes és antibakteriális hatás, nehézfém-megkötő hatás több tanulmány szerint).

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, cukorbetegségre, **gyulladás** csökkentésre, idegi betegségek, tuberkulózis, tüdővész, lepra, ekcéma, **anaemia**, anorexia, krónikus hörghurut, asztma, **allergiák**, **csonttörés** stb. kezelésére.

A Shilajit hazánkban

Dabur Shilajit (kapszula)

Ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, huminsavval, fitoszterinekkel, aminosavakkal az életerőért, vitalitásért.

Betegségek, műtétek utáni roboráláshoz, de csonterősítőként is kiváló.

1996-ban a **Pécsi Honvéd Kórházban** csonttritkulásban szenvedő betegeknek alkalmazták sikerrel.

