

Chyawanprash:

az ayurvedikus életelixír

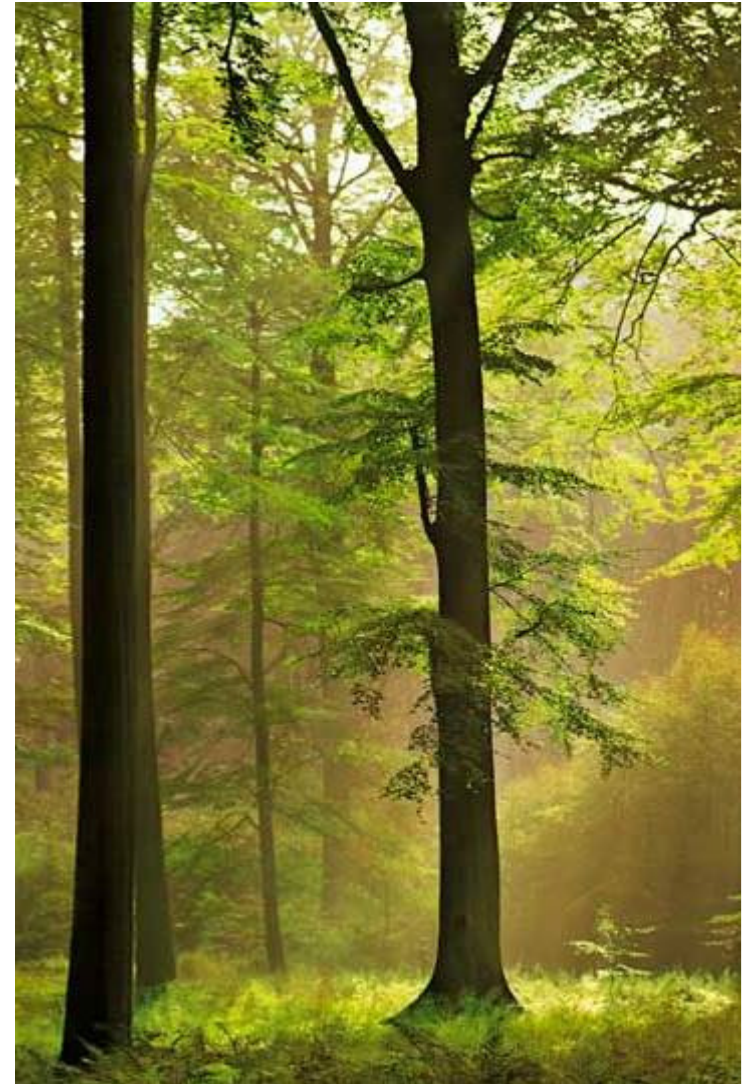


Chyawan:

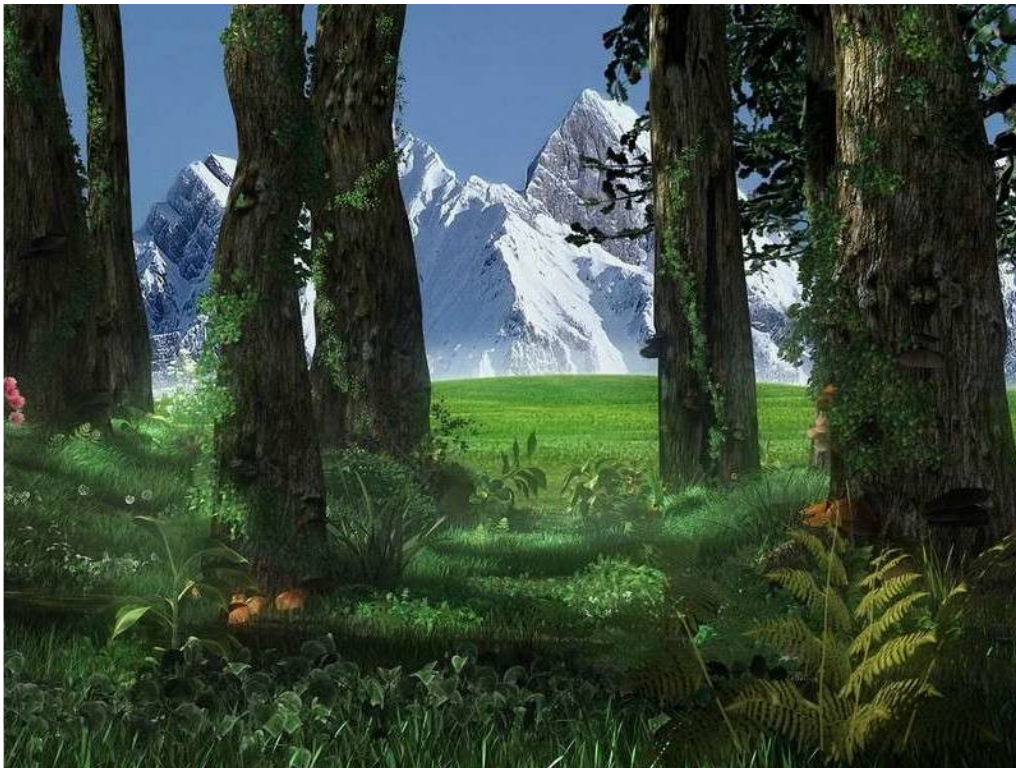
a gyógykészítmény névadója

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, 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 házasságot 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,
 - ❖ 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.**
- ✓ Az amlában a C-vitamin a citrusfélékkel ellentétben galluszsavhoz kötődik, amely **jobb termó-stabilitást** eredményez.

A Chyawanprash hazánkban

Dabur Vita Jam (Chyawanprash)

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

Hazai vizsgálatok a Vita Jammal:

...



Egy természetes stresszoldó: 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 szexuális erőt ad!



Komplex hatás

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



Gyógyhatások az Ayurveda szerint:

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



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

Az Ashwagandha hazánkban

Dabur Ashwaganda (kapszula)

Indiai ginzeng kivonata; **stresszoldó**,
vitalitásfokozó, immunerősítő,
adaptogén,
allergiás tüneteket enyhítő.
Egyszerre nyugtat és energetizál.



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 ítézőképesség,
- ✓ 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*.

Ayurvedikus tanácsok a tavaszra

- ✓ A tavasz az Ayurveda egyik kiemelt évszaka, a méregtelenítés időszaka.

Ayurveda tippek tavaszra:

- 1) **Keljen korán**, élvezze az első napsugarakat, kezdje nyugodt reggelivel, könnyű testmozgással a napot!
- 2) **Fogyasszon sokat** a tavaszi hónapok kínálta, méregtelenítő hatású **zöldségekből**!
- 3) **Ne fogyasszon túl sok tejterméket**, különösen, ha hajlamos az allergiákra.

Ayurveda tippek tavaszra:

- 4) **Frissen elkészített**, kellően fűszerezett **ételeket** fogyasszon!
- 5) **Mozogjon** minél többet a friss levegőn!



Köszönöm a figyelmet!



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!