

Az egészségmegőrzés alapelve az Ayurvedában

Az Ayurveda gyógyászat alapelvei és gyógymódjai mind azt szolgálják, hogy lehetővé váljon a **test, a szellem és a lélek egyensúlyának megőrzése**, és ezzel a **tökéletes EGÉSZSÉG** megvalósítása.



Az egészség megőrzésének alapjai

A testi-lelki-szellemi egészség megőrzését szolgáló módszerek:

- **Swasthavrtta** (egészséges életmód és étrend)
- **Sadvrtta** (pozitív érzelmek, gondolatok és tettek, etikus, nem ártó viselkedés)



A napirend szerepe az egészségmegőrzésben

Az Ayurveda azt mondja, hogy az az életvitel, amely **harmóniában van a természettel és a napszakokkal**, segít a betegségek megelőzésében és az egészségmegőrzésben.



Dinacharya, vagyis a napirend

A Dinacharya, vagyis a **szigorúan betartott napirend** az egyik legjobb módszer arra, hogy egyensúlyban maradjunk, és megőrizzük egészségünket.

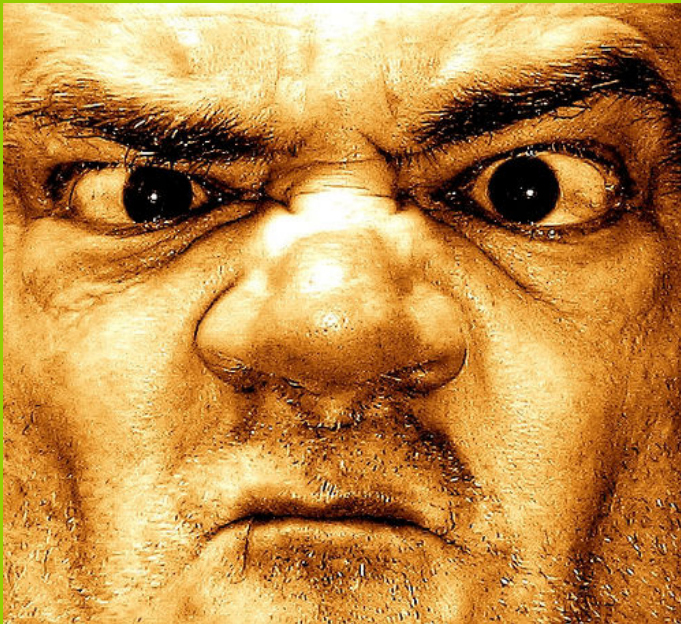
Egy jól felépített napirend – amely **harmóniában van a napszakok természetes váltakozásával** – követésével megerősíthetjük szervezetünket, és felszínre hozhatjuk rejtett tartalékainkat.



A természetes szükségletek, vagyis Vegák

Az Ayurveda a természetes szükségleteket két kategóriába sorolja:

- **Adharniya vega** – nem visszafojtható szükségletek
- **Dharniya vega** – visszafojtható szükségletek



A visszafordítható szükségletek

- Az Ayurveda gyógyászat nagy hangsúlyt fektet az **étkezéssel** (Ahar), **életvitellel** (Vihar) és a **magaviselettel** (Achara) kapcsolatban megfogalmazott **alapelvek betartatására**.
- Ezeknek az alapelveknek a betartása **alapvető fontosságú a testi-lelki-szellemi egészség megőrzéséhez**.



Nem visszafojtható szükségletek

Ha visszafojtjuk:

- A **vizelési inger** elnyomása hólyagfájdalmat és vizelési zavarokat okoz
- A **székelési inger** elnyomása alhasi fájdalmakat, székrekedést, puffadásos panaszokat okoz.
- A **hányinger** elnyomása émelygést, étvágytalanságot, gyengeséget okoz.
- A **bélgázok** visszatartása alhasi fájdalmat és görcsöket okoz.
- Az **éhség** elnyomása gyengeséget, hasi görcsöket, puffadásos, felfúvódásos tüneteket eredményez.
- Az **alvási inger** elnyomása koncentrációzavart, gyengeséget, fejfájást és emésztési zavarokat okoz.

Egy fontos idézet Charakától...

*"AN IMPROPER DIET CONSUMED IN AN IMPROPER WAY
IS THE MAIN CAUSE OF DISEASE".*

*„EGY ROSSZUL MEGVÁLASZTOTT, ÉS HELYTELENÜL
ELFOGYASZTOTT ÉTEL A BETEGSÉGEK LEGFŐBB
ELŐIDÉZŐJE.”*

...és Hippokratésztől

" Let food be thy medicine and medicine be thy food ".

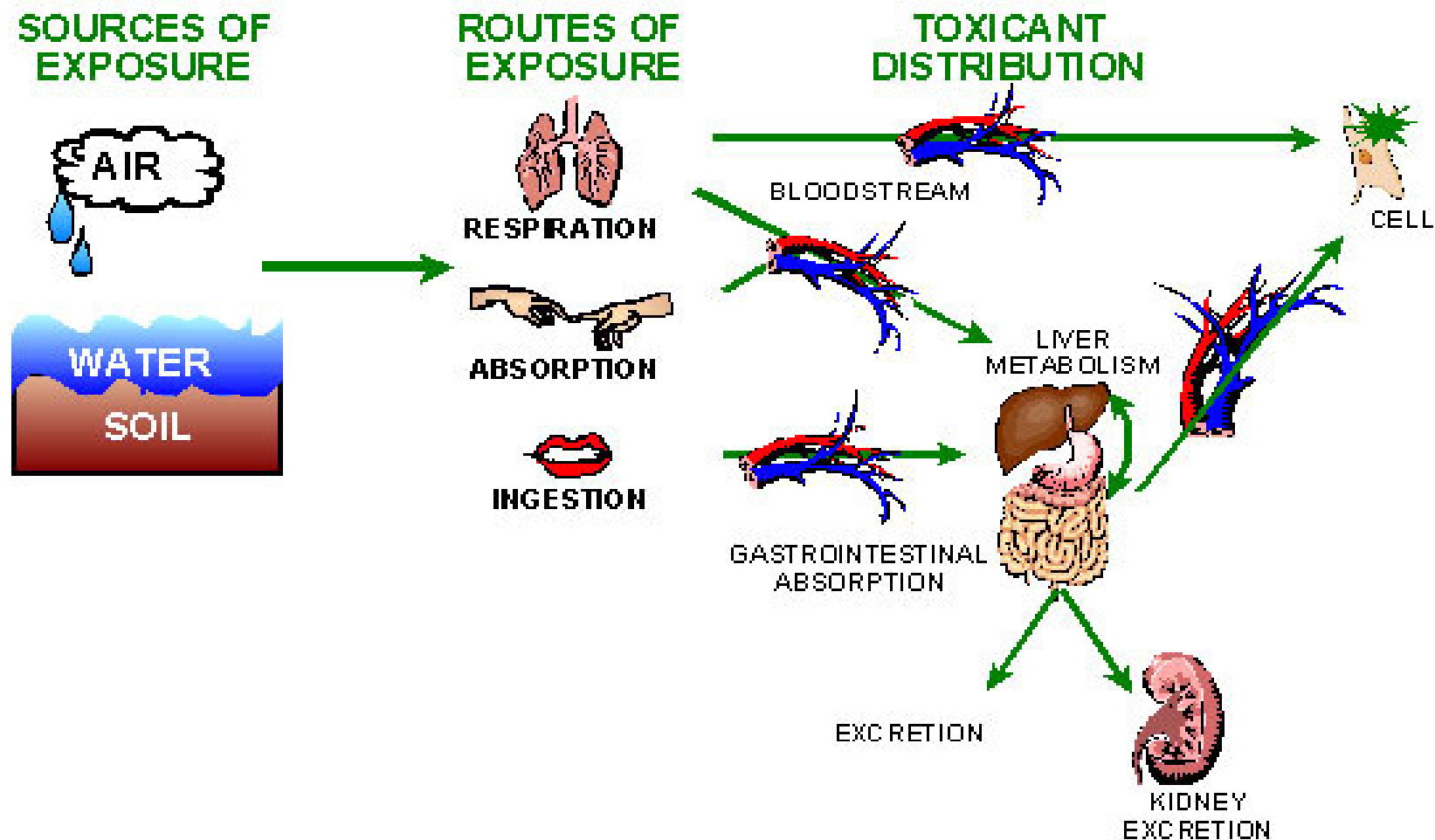
„Legyen az ételed a gyógyszered, és gyógyszered az ételed.”

(Hippokratésznak az „Étel, mint orvosság” filozófiája egészen a 20. századig mellőzött volt.)

" We will never understand disease until we understand foods"

„Soha nem fogjuk megérteni a betegségek mibenlétét, amíg meg nem értjük az étel helyes megválasztásának fontosságát.”

A mérgeanyagok útja a szervezetben



Rasayana, vagyis fiatalító terápia

A Rasayana, vagyis **fiatalító terápia visszaállítja a sejtek és a szövetek egészséges állapotát, elősegíti a méreganyagok kiürülését**, és ezáltal nagyon **jó hatással van mind a test, mind a lélek és a szellem állapotára.**

A Rasayana az Ayurveda nyolc gyógyászati ágának egyikét jelenti.



A Rasayana terápia célja

- A Rasayana terápia célja a **megfelelő minőségű rasa (tápláló testfolyadék) keletkezésének elősegítése**, a test megfelelő pontjaira való eljuttatása, a szövetek jó minőségű tápanyaggal való ellátása.
- A Rasayana a fiatalítás, méregtelenítés tudománya, amely **elősegíti a szervezet megújulását, és fokozza az ellenálló- és az alkalmazkodó-képességet.**



A Rasayana terápia hatása

- megnöveli az élettartamot
- segít az egészség visszanyerésében
- fiatalító hatású, lassítja az öregedést
- növeli a fizikai erőt és javítja az érzékszervek működését
- megszépíti, megfiatalítja a bőrt
- javítja a memóriát és az intellektust
- segít megbirkózni a külső és belső stresszfactorokkal
- adaptogenezációt erősítő hatás
- immunerősítő hatás
- immun modulációs hatás
- probiotikus hatás
- mutációellenes hatás

A Panchakarma terápia – vagyis az „Öt Kezelés”

Célja a felgyülemlett, **egyensúlyukból kibillent doshák** kiválasztása, **egyensúlyba hozása tisztító eljárásokkal**.

Általában gyógyolajokkal történő külső-belső kezeléssel és izzasztással előkészítés után végzik az alábbi műveleteket:

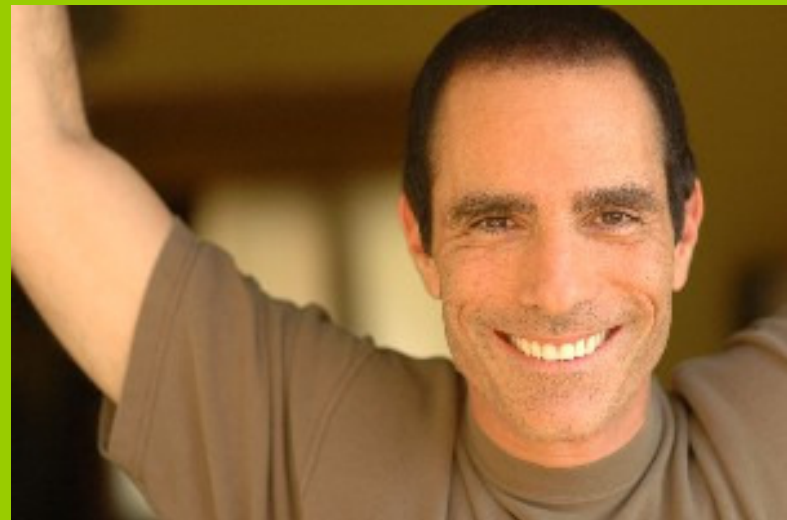
- **Vamana** (hánytatás) a felgyülemlett Kapha eltávolításáért
- **Virechana** (hashajtás) a felgyülemlett Pitta eltávolításáért
- **Vasti** (beöntés) a felgyülemlett Vata eltávolításáért
- **Shirovirechana** (gyógykészítmények orrüregen keresztül való bejuttatása) a fejfájás, migrén, szédülés, és egyéb fejfájásos betegségek kezelésére
- **Rakta Mokshan** (vérlecsapolás) a vér tisztítására, ill. különböző bőrbetegségek gyógyítására

A Panchakarma terápia pozitív hatásai

- visszaállítja a doshák egyensúlyát
- fokozza a vitalitást
- elősegíti a méreganyagok kiürülését
- segít megbirkózni a különböző stresszhatásokkal
- segít megszabadulni a negatív érzelmektől
- segít megőrizni a szellemi frissességet
- nyugodt, frissítő alvást biztosít
- általános jó közérzetet biztosít

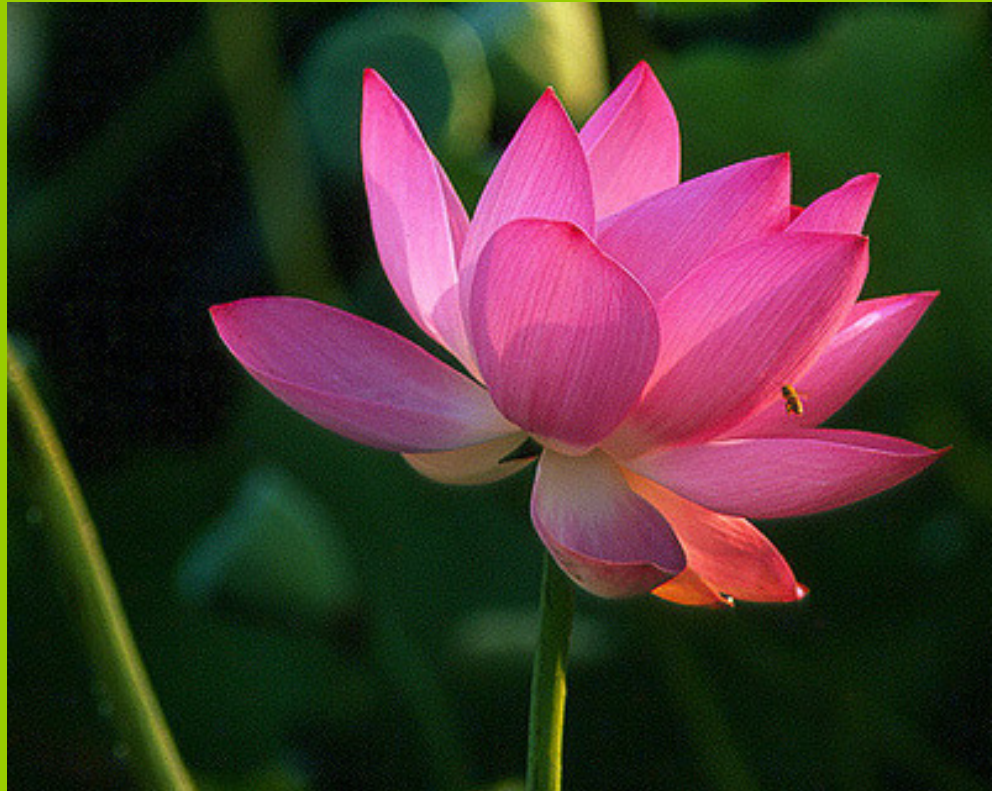


A **Rasayana-terápiák**, így a **Panchakarma-kezelések**, bizonyítottan **pozitív hatással bírnak mind a testre, mind a lélekre, mind a szellemre**, és elősegítik e hármas egység egészséges, egyensúlyi állapotának megőrzését.



Az Ayurveda gyógyászat

- Biztonságos
- Időtálló
- Hatékony



Ayurveda: egy régi-új tudás a népbetegségek gyógyítására

Több ezer éves, **megfigyelésen, tapasztalaton** alapuló hatékony receptúrák.

Sok ezer gyógynövény ismerete és alkalmazása.

A XIX. században: a modern kor lehetőségeit kihasználva megindul a **gyógynövények és a receptúrák kutatása**, hatásmechanizmusuk molekuláris szinten történő vizsgálata.

Az Ayurveda ma is számos népbetegségre kínál **standardizált**, megbízható minőségű, klinikai tesztekkel **bizonyított hatékonyságú** gyógyhatású készítményeket és étrend-kiegészítőket világszerte.



A Magyarországon kapható ayurvedikus készítmények



Egészség az alapoktól: az immunrendszer erejéért

Dabur Shilajit (kapszula)

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

Betegségek, műtétek utáni roboráláshoz,
de **csonterősítőként** is kiváló!

A Himalája híres, ősi gyógyanyaga.



Dabur Ashwaganda (kapszula)

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

Egyszerre nyugtat és energetizál.

Dabur Vita Jam (Chyawanprash)

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

Immunerősítő, **sejt fiatalító.**



Az emésztőrendszer méregtelenítéséért

Nature Care Isabgol (Dabur)

Természetes rostanyag (indiai útifű, a *Plantago ovata* maghéjkorpája) a **bélrendszer méregtelenítéséért**, a lerakódások kitisztításáért, a jobb tápanyagfelszívódásért.

Hasmenéses esetekben székletfogó, szorulásos panaszoknál székletlazító hatású.

Nem okoz irritációt vagy hoozászokást, kíméletesen, de hatékonyan működik.



Triphala (Ayucare) kapszula

Három gyógyhatású gyümölcs keveréke, mely receptúrát az Ayurveda évezredek óta alkalmazza a bélrendszer méregtelenítésére, a **belső megtisztulás** és a **jó emésztés** támogatására. Tonizálja a bél izomzatát, elősegíti a nyálkahártyák egészségének fenntartását.

Összetevők: *Emblica officinalis*, *Terminalia bellerica*, *Terminalia chebula*.



A máj méregtelenítéséért

Livgood (Goodcare) kapszula

A **máj védelmére**, méregtelenítésére, a májsejtek megújulásának elősegítésére.

Összetevők: *Picrorrhiza kurroa*, *Boerhavia diffusa*, *Aloe Barbadensis*, *Andrographis paniculata*.

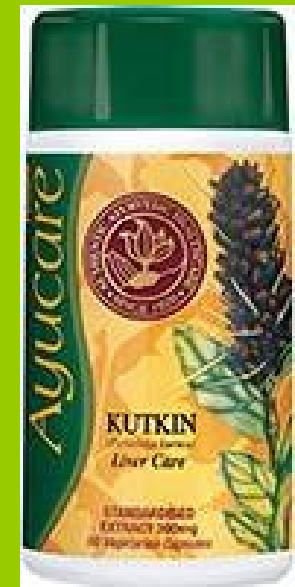
Kutkin (Ayucare) kapszula

A *Picrorrhiza kurroa* gyógynövényt az Ayurveda évezredek óta alkalmazza a **máj védelmére**, a **májsejtek megújulásának**, a méregtelenítés folyamatának támogatására.

Herbadict (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.



A szív és a keringés egészségéért

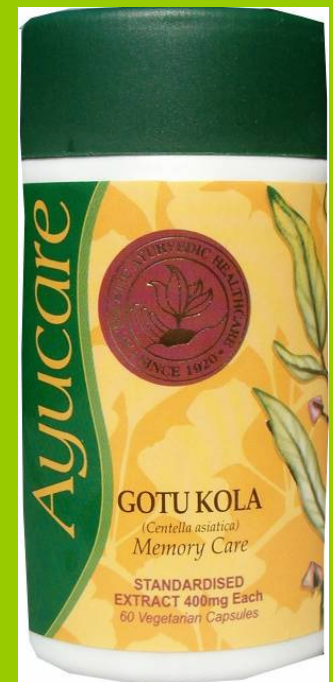
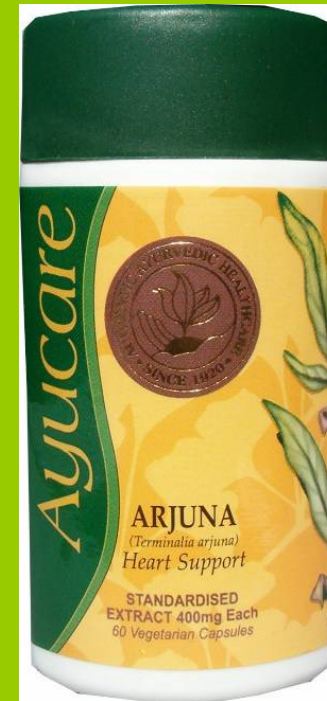
Arjuna (Ayucare) kapszula

A Terminalia arjuna gyógynövény kivonata elismerten hozzájárul a **szívizom erősítéséhez**, ezáltal a vérkeringés egészségének megőrzéséhez.

Erősíti a szívizmokat, tonizálja a kapillárisokat, és az érfalak rugalmasságának növelése által megelőzi és csökkentheti a magas vérnyomást.

Gotu Kola (Ayucare) kapszula

A Centella asiatica gyógynövény az évezredek tapasztalatok alapján **segíti az agy működését, frissen tartja a memóriát**, csökkenti a fáradtságot és a depresszív hangulatot, **javítja a mentális funkciókat**.



Az ízületek egészségéért

Munipyrin tabletta

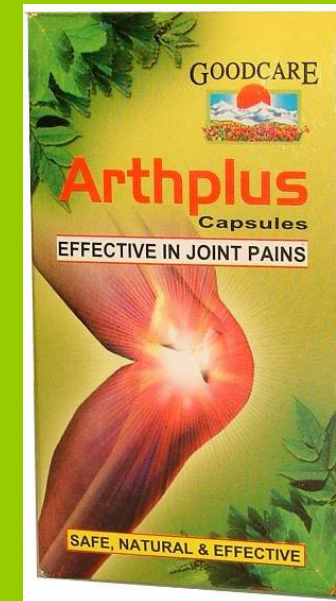
Komplex gyógynövényi összetevői **reumás panaszok, fájdalom, duzzanat, csökkent mozgásképeség** esetén fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek. Klinikailag tesztelt és elismert készítmény.



Arth Plus kapszula (Goodcare)

Komplex gyógynövényi összetevői **védik az ízületeket**, elősegítik a gyulladások csökkentését, az ízületi deformitások megelőzését.

A készítmények az **emésztőrendszer károsítása** és egyéb mellékhatások **nélkül** fejtik ki hatásukat.



Anyagcserezavarok megoldására

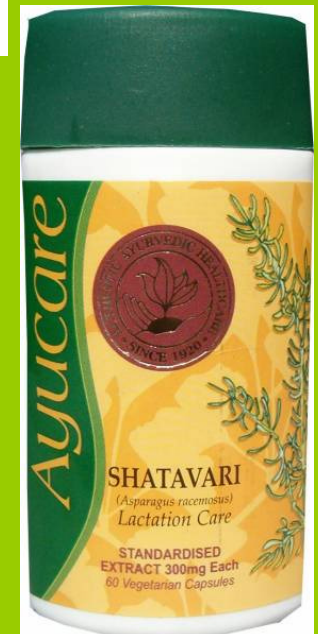
Diabet Guard (Goodcare) granulátum
2-es típusú, vagy kezdődő cukorbeteg esetében a szervezet szénhidrát/cukor egyensúlya fenntartásának elősegítéséhez, a szervezetbe bevitt cukrok jobb hasznosulásának elősegítésével. Gyógynövényi hatóanyagai **serkentik az inzulin termelődését. Mellékhatásoktól mentes!**
Csökkenti az inzulin és a tabletták használatának szükségességét.



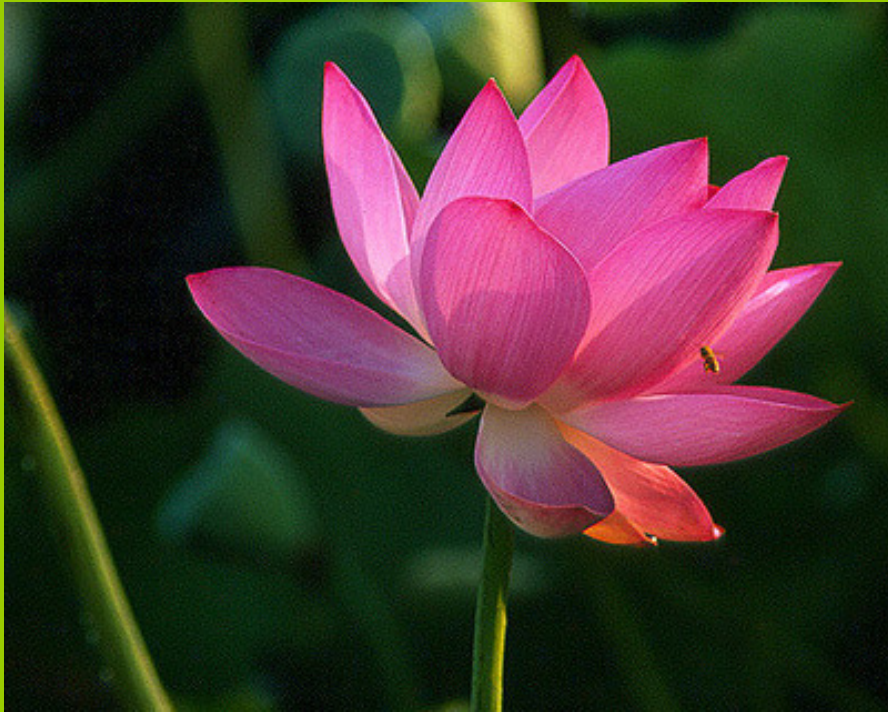
Pudin Hara (Dabur) lágyzselantin gyöngy
Epetermelődést segítő étrendkiegészítő borsmenta és fodormenta kivonattal a nem megfelelő mennyiségben képződő epe okozta emésztési panaszok kivédésére.

Shatavari (Ayucare) kapszula
Fürtös spárga kivonata a megfelelő mennyiségű **anyatej képződésének** elősegítésére, a **női nemi szervek egészséges működésének** elősegítésére.

Szabálytalan, fájdalmas, vagy túl erős menstruáció, klimaxos tünetek kezelésére évezredek óta alkalmazzák.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



www.garuda.hu
www.ayurveda.hu

Webáruház:
www.ayurvedaweb.net