



2024/5. HÓNAP HÍRLEVELE

MÁJUS



AZ ÍGÉRET HAVA...

SAMP RAT-MED INTEGRATÍV KÖZPONT



Május a virágba borulás ideje.

Májusban nyíló virágok a liliumfélék, a patakparkokat díszítő nefelejcs, a szívvirágok, a pünkösdi róza vagy bazsarózsa, a nőszirmok.

A százszorszép és a fehér virágú madárhúr is ilyenkor bontja ki szirmait. Ez időben illatozik az orgona is, bár ebben az évben minden hamarabb érkezett. Az aranyeső és az orchideafélék is ilyenkor mutatják meg szépségüket.

A népi kalendárium májust Pünkösd havának nevezi. Emellett Ikrek havának és az Ígéret havának is jelölik. Itt ünnepeljük az anyák napját, a ballagást, ezen kívül május 23-án, Flora Istennőt köszöntjük a rózsák fesztiváljával. Május végén, többnyire 29-én kezdődik a „földszentelés” ünnepségsorozata.

Május az ókorban Európa-szerte **engesztelő és tisztító szertartások böjtös időszaka** volt. Rómában tilos volt ekkor új ruhát ölteni, házasságot kötni, és házaseletet élni. Ekkor takarították ki a templomokat, és mosták le az istenszobrokat.



MÁJUS AZ ÁJURVÉDA SZERINT

Az ájurvéda szerint
**a tavasz a kapha
időszaka**, ami
márciustól júniusig tart.

Amikor a nehéz és hűvös jellemzők uralkodnak, az esős időszak kifejezetten kapha minőség, míg a szeles, változékony periódusok a vátára jellemzőek. Idén a meleg, az évszakhoz képest forróbb időjárás - a pitta minőséget erősítette.

A kapha egyensúlyozásához fogyassz keserű, fanyar és fűszeres ételeket, ezek segítenek méregteleníteni, támogatják a májat, égetik a nyákot így az allergiás, "megfázós" tüneteket enyhíthetik.

- **Főzz könnyed ételeket:** párolt zöldségekkel, fűszerekkel, gabonákkal, fogyassz sok leveles zöldet.
- **Fogyassz 5-8 percig forralt vizet** termoszba téve, melegen kortyolgatva, amellyel segítheted a felgyülemlett nyálka feloldását és kiürítését.
- Ha **reggel langyos vízbe teszel 1-2 csipet sót és kurkumát**, és ezzel gargalizálsz a szájtisztítás után, sokat teszel a TOROK tisztulásáért.
- **Öltözz rétegesen**, ha szeles idő van, akkor ne sajnáld az időt, hogy zuhanyzás után a **nedves bőrödet pár csepp szőlőmagolajjal átkend!**
- Amikor hirtelen forróság támad, akkor a forralt vizedbe tegyél pár szem zöld kardamom magot, hogy a hűsítő hatás érvényesüljön!

A tavaszi és az őszi évszakváltás a tisztítókúrák egyik legjobb időszaka. **Fontosnak tartom**, hogy legyetek tisztában a jelenlegi állapototokkal és a számotokra legmegfelelőbbet válasszátok!

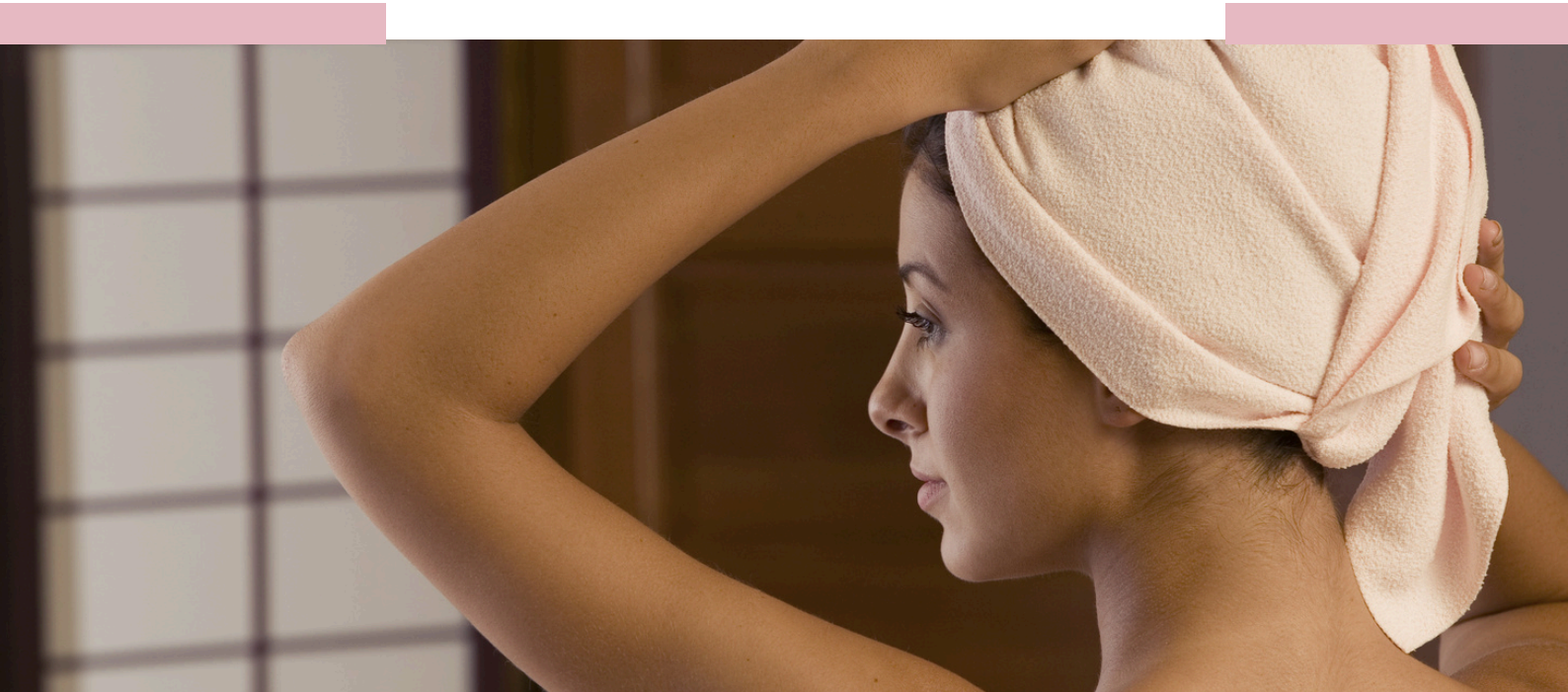
Ha nem jól alkalmazzuk a megújító, tisztító terápiákat és kezeléseket, akkor akár árthatunk is magunknak!

Az Ájurvédikus pulzusdiagnosztika sokat segíthet a helyes tisztítókúra kiválasztásában!



AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



HAJÁPOLÁS

»» HOGYAN?

Indiában a haj ápolásának hagyományai vannak. Mivel sok időt töltöttem autentikus indiai környezetben, így volt lehetőségem néhány praktikát ellesni tőlük.

Íme egy egyszerű, tápláló hajpakolás:

- 2 dl natúr joghurt
- 2 evőkanál olívaolaj

Összekeverjük, melegen a száraz hajra kenjük hajmosás előtt. Egy törölközőből turbánt készítünk a fejünkre, melegen tartjuk a pakolást.

Ha hideg az idő akkor hajszárítóval érdemes kívülről kicsit átmelegíteni a törölközőt, hogy az olaj jól be tudjon szívódni, és vigye magával a joghurt értékes tápanyagait.



AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



BŐRÁPOLÁS

»» HOGYAN?

Indiában a **Manjistha-t** igazi bőrvédőként használják.

Belsőleg a bőrtüneteket okozó gyulladásokat kezelik vele, napi 2x1 dózisban szedik.

Külsőleg is alkalmazzák, mégpedig úgy, hogy **1 evőkanálnyi napraforgó olajba 5 kapszula Manjistha-t** beletesznek (kikapszulázzák a port), és hevítik kevergetés közben. Vigyázni kell, hogy ne égjen meg. Hagyják kihűlni, leszűrik, és az ekcémás, száraz bőrfelületeket kenik be vele. Ez jól felpuhítja, élettel telíti a bőrt!

Fontos, hogy nyílt sebre, nedvedző felületre nem kenhető!

- Belsőleg a répa (béta karotin) minden formája mehet!
- **Fontos a máj tehermentesítése!** Homoktövis, articsóka, Bringhraj fogyasztása.
- Ha eddig nem észlelt anyajegyvet vagy szembetűnő változást tapasztalunk a bőrünkön, akkor mihamarabb nézessük meg bőrgyógyással! Egyre erősebb az UV!



AJÁNLÁSOK



MÁJUSI ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK



Manjistha

[Megrendelem](#)



Bőrvédelem csomag

[Megrendelem](#)



Bhringraj

[Megrendelem](#)

A Manjistha az egyik legértékesebb gyógynövény az ájurvédában, amely egyensúlyozza a pitta dósát, és csökkenti az "ama"-t a szervezetben. Segíti az emésztés, valamint a bőr egyensúlyát.

Manjistha + Natur Tanya® SOLAR VITAMIN - Világszabadalommal is védett napozóvitamin, szoláriumozás, napozás, vagy akár a nap nélküli bőrpigmentációhoz.

A Bhringraj egy híres indiai gyógynövény, mely hatásosan egyensúlyozza a pitta dósát, és csökkenti a szervezetben megrekedt "ama" mennyiségét. A hajnövekedésben és a bőr szépségének megőrzésében gyakorolt szerepe közismert.

MÁJUSI GYÓGYNÖVÉNYÜNK



ZÖLD KARDAMOM

A kardamomot **a fűszerek királynőjének** nevezik (a sáfrány és a vanília előzi meg). A kardamom legfontosabb összetevői a terpének, flavonoidok és propanoidok. Tartalmaz egyéb tápanyagokat, mint a vas, rostok, kalcium, kálium, magnézium, C-vitamin, A-vitamin, cink, mangán, stb.

Jellegzetes aromája van, nagyszerű és egészséges ízesítője forró italoknak, süteményeknek és édességeknek is. 1 csipetnyi zöld kardamompor a kávéba és máris selymesebb lesz!

A kardamom támogatja az emésztést, csökkenti a puffadást, az epe termelődését serkenti, így a zsírok megemésztésére is jó hatással van, segíti ezáltal a székletürítést, csökkenti a savképződést.

A kardamom magot elrágcsálhatjuk evés után, de az étkezések után 15-20 perccel fogyasztott kardamomtea is jótékony hatású. Ha étkezések előtt esszük vagy isszuk a kardamomot, az étvágyunkat is javítja. Tapasztalatok alapján a kardamom fokozza a vizeletkiválasztást ezáltal csökkentheti a vérnyomást illetve a húgyúti fertőzések természetes gyógyítója is lehet.



Saját praxisomban **nagy sikerrel alkalmaztam a dohányzásról való leszokás segítőjeként** a zöld kardamommagot. Egyszerűen csak rágcsáld!

Segíti az emésztésedet, jó leheletet biztosít, csökkenti a savasságot, frissebbé tesz, az étkezések utáni "kajakómától" megvéd és ha ezt rágcsálsz, már nincs kedved rágyújtani!

KÓSTOLD MEG!

BODZAVIRÁGOS LIMONÁDÉ



HOZZÁVALÓK:

10–15 fej bodzavirág
(nagyságtól függően)
2 kezeletlen héjú közepes citrom
vagy hámozz meg 2 citromot

Így készítsd:

Összekeverjük,
1 evőkanálnyi repcemézet hozzáteszünk,
hagyjuk állni egy keveset
majd felöntjük vízzel:
1–1,5 liter szűrt, felforralt,
visszahűtött víz, ami nem hideg!

A népi gyógyászatban vízajtóként, **hurutoldóként** ismert leginkább a bodzavirágból készült tea hatása.

A bodza levele **vízajtó és hashajtó, reumás fájdalmakat enyhít.**

Lázcsillapításra is ajánlják, hurutos fertőzéseknél (hörgőgyulladás, influenza) is jó szolgálatot tesz nyákoldó hatása miatt. A **Covid megtapadása ellen** is erősíti a nyálkahártyát.

*Aki **gyomorsavtól** szenved, az tehet bele 2-4 db zöld kardamom magot ázni!*

*Akit **hőhullámok** gyötörnek, az tegyen hozzá 1-2 evőkanálnyi rózsavizet, pár mentalevelet!*

Ne fogyaszd hidegen és ne igyál étkezés közben!

KÓSTOLD MEG!

SÁRGARÉPÁS SÜLT FETAGOLYÓK



HOZZÁVALÓK:

20 dkg fetasajt
1-2 közepes sárgarépa (10 dkg)
1 tojás
1-2 evőkanál barnarizs-liszt
(2 dkg)
1-2 csipet friss darált bors
néhány darab apróra darabolt dió
(5 dkg)

a sütéshez olaj (kókuszolaj)

Így készítsd:

1. A sajtot összekeverjük a meghámozott sárgarépával.
2. Hozzáadjuk a tojást, a lisztet, a darabolt diót és alaposan összekeverjük. Ha túl lágnak találjuk, akkor egy kis barna rizslisztben megforgatjuk a diónyi golyókat, amiket vizes kézzel sodrunk.
3. Felforrósított olajban barnára sütjük, és a felesleges olajat lecsepegtetjük.

Azonnal kínáljuk.

Sütőpapíron is lehet sütni!

Jó étvágyat hozzá!

KÓSTOLD MEG!

LASSZI



Lassi recept:

1 rész natúr joghurt + 6 rész langyos víz

Ha édesre szeretnénk:

2 csipet fahéj
2 csipet kardamom por
2 csipet szegfűszeg
2 csipet szerecsendió
esetleg 2 csipet GLICIN vagy
esetleg nádcukor
összeturmixoljuk habosra!

Ha sós lasszit szeretnénk:

2 csipet asafoetida hing
2 csipet só
2 csipet fehér bors
2 csipet római kömény
2 csipet koriander
2 csipet kurkuma
összeturmixoljuk habosra!

Így fogyaszd:

14-16 óra között jó fogyasztani, kora délután, ebéd után fél órával már lehet.

Ha valamelyik fűszer nem ízlik, kihagyható!

Szobahőn kortyolgatva kiváló emésztést segítő hatása van. A nyári nagy melegben kifejezetten hűsít!

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ



Kedveseim!

Gyönyörű hétvégét töltöttünk családi hangulatban a Krisna - Völgyben a **"Teremts Egyensúlyt!"** elvonuláson.

Acél Ági és Krakk Vera spirituális vezetése mellett kaphattunk segítséget a lélek, elme, szellem harmonizálásának lehetőségeiről, beszéltünk az ájurvéda rejtelseiről, hogyan tud segíteni a mindennapokban, hogyan járul hozzá egyensúlyunk megtartásához, megerősítéséhez.

Sokat fejlődtünk, aktív résztvevői voltunk az előadásoknak, sétáltunk a Krisna-Völgyben, megnéztük a gazdaságot, csodás színek és illatok között meglátogattuk a kívánsághát is. Egyik hajnalon elmentünk a templomba és részt vehettünk a reggeli szertartáson és táncon.

Természetesen a reggeli meditációk sosem maradhattak el, a jó időnek köszönhetően még a szabadban is gyakorolhattunk. Bár kora reggel harmatos volt a fű, de senkit sem zavart, a csoport egyként élvezte a frissességet, mozgást, az összekapcsolódást!
Micsoda élmények!

És mit hoztunk magunkkal?

Azt, hogy kellenek az ilyen napok, amikor tanulhatunk egymástól, amikor fontosak vagyunk magunknak, amikor megerősödünk és megerősítjük egymást!

Szuper érzés, hogy nem vagyunk egyedül!

Öllelek Benneteket!

Védadoki Julcsi

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ



Jogi nyilatkozat:

A HÍRLEVÉL célja ismeretek átadása, tájékoztatás, az egészségtudatosság építésének segítése. Nem célunk ezen a felületen orvosi tanácsokat adni!
Kérjük, a tartalmat csak megfelelő képesítéssel rendelkező orvossal vagy egészségügyi szakemberrel egyeztetve használja!