

hello
September!

- A VÁLTOZÁSOK HAVA -





Eltelt a nyár!

Sikerült pihenni, tölteni, mozogni Nektek is? Az a tapasztalat, hogy ilyenkor több a mozgás viszont az étrendet nehezebb betartani a baráti összejövetelek, nyaralások miatt.

Az élet erről szól, semmi gond! Az a fontos, hogy mindig térjünk vissza a számunkra megfelelő napi ritmushoz, törekedjünk kidolgozni szervezetünkben a „bűnözetek” nyomait!

Megmutatom néhány képben, hogy én miként töltdtem:



SZEPTEMBER AZ ÁJURVÉDA SZERINT



Visszatérünk a nyári szabadságról, indul az iskola, újra belevetjük magunkat a teendők sűrűjébe.

Változik a természet is, rövidülnek a nappalok, talán hűvösebb lesz és megérkezik a várva várt csapadék is.

A Dósák közül a VÁTA az, ami most az időjárás változásával együtt előtérbe kerül: az űr és levegő elem minden tulajdonságával együtt (száraz, mozgékony, könnyű). A váta fő székhelye a vastagbél, így ennek a területnek a figyelme előtérbe kerül ilyenkor!

Ezért fontos a "Ritucsarja" azaz az évszakonkénti menetrend, hogy testünk egyensúlyát az évszakok váltásakor is megtarthassuk.

Szeretnéd tudni, melyik testtípusba tartozol, milyen egyensúlytalanságaid vannak?

TÖLTSD KI TESTTÍPUS TESZTÜNKET, de legalább 3x (reggel-délben-este) vagy gyere el konzultációra, ahol a pulzus diagnosztika alapján, személyre szabott útmutatásokat kaphatsz!
KATTINTS IDE!



- Nyáron, a Pitta egyensúly segítésére **előnyben részesítettük a hazánkban termelt, éretten leszedett, lehetőleg bio természetéből származó gyümölcsöket és zöldségeket.** Jéghideg italokat ekkor sem fogyasztottunk, ha mégis így kaptuk a limonádét, hát azonnal megszabadítottuk a jégtől!

SZEPTEMBER AZ ÁJURVÉDA SZERINT

- Ittunk **hűsítő gyógynövény teákat, például borsmenta, hibiszkusz teát.** Mivel a nyári meleg erősíti a refluxos panaszokat, savasságot így kellemes ilyenkor egy **körömvirág tea** vagy akár egy finom citromos, nyírfanedves limonádé!
- Szeptemberben reméljük, hogy a nyári PITTA túlsúly szelídül egy kicsit! Szerencsére még a friss gyümölcsök és hazai zöldségek elérhetőek, fogyasszuk is ezeket bátran!



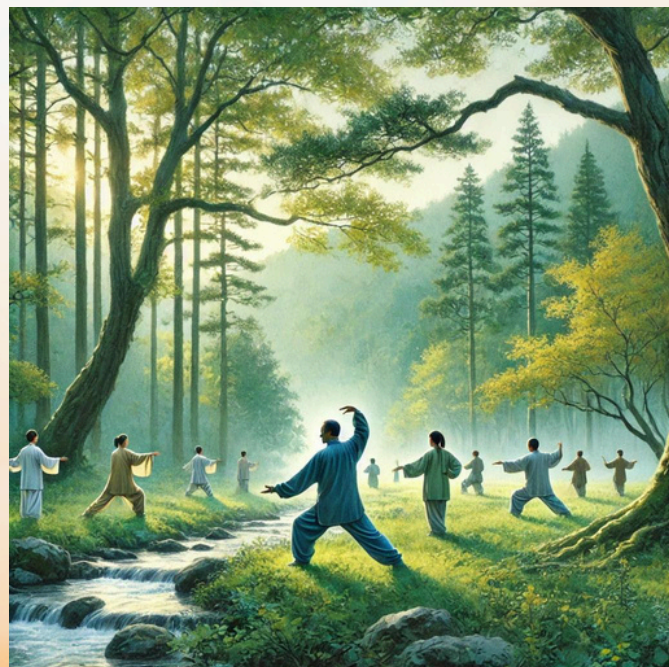
- Megszoktuk már, hogy a nyári hőségben inkább reggel és este eszegettünk, a déli forróságban nem igen esett jól a laktató, nehéz étel. **Napnyugtáig fogyaszthatjuk a friss gyümölcsöket és salátákat még, kevés olajos magvat, tökmagolajat** tehetünk hozzá!
- Este **vacsora után a legjobb döntés, ha sétálunk 20 percet!** Testünk minden porcikája meg fogja köszönni!

- Számomra egy izgalmas kezdet mostanában a jóga mellett a **csikung gyakorlataival való ismerkedés.**

Már néhány nap után lehet érezni a pozitív változásokat.

A csikung gyakorlása alatt elvész az idő, a mozgás a légzés és az elme erejének összehangolásával napról napra könnyebb.

Próbáljátok ki!



AJÁNLÁSOK

»»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? «««



SZÖVETEK

»»» HOGYAN?

Tudjuk, hogy hónapról hónapra lesz egyre sötétebb, hidegebb, szomorkás a környezetünk. Gondoljunk előre immunrendszerünk támogatására, aki eddig nem szedte, az is kezdje el a D3 vitamin szedését (átlagos felnőttek napi 2000 NE ajánlott)! **Töltsük fel szervezetünket, szöveteinket, hogy kitartson a hosszú VÁTA és KAPHA időszakon át a következő melengető tavaszig!**

Ahogy a természetben is a szárazság lesz egyre inkább a meghatározó úgy változnak szöveteink is: ismét hajlamosabbaká válunk a székrekedésre, kiszárad a bőr, a haj, és az ízületeink is nehezkesebben mozognak.

Ahogy hűvösödik az idő és veszítünk nyári ragyogásunkból úgy kívánja meg szervezetünk jobban és jobban az olajos masszázsokat is.

Az Ájurvéda ilyenkor az abhyangát ajánlja mely nemcsak a bőrnek nyújt megújulást, de nyugtatja az idegeket és erősíti immunrendszerünket is.

»»» [Ha kíváncsi vagy, itt bejelentkezhetsz vagy többet is olvashatsz az ájurvédikus kezelésekről.](#)



AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



ÉTKEZÉS

»» HOGYAN?

A friss szilva, alma segíti a bélrendszer tisztulását, feltéve, ha elegendő mennyiségű langyos vizet fogyasztunk mellé. Amikor hűvösebbre fordul az idő pároljuk meg a gyümölcsöket egy pici ghee-n, szerecsendióval, fahéjjal, kardamomporral és aki nem savas, refluxos az tehet rá friss gyömbért vagy gyömbérport is!

A friss burgonya, répa, édesburgonya nehézkessége jól kompenzálja a VÁTA nyugtalanságát, lebegését. Ezeket óvatosan el lehet kezdeni fogyasztani, ügyeljünk arra, hogy ne pürésítsük ezeket, hagyjuk meg a rágás folyamatát, hogy be tudja indítani emésztésünket!

Az „AGNI” (emésztő tűz) –ről való gondoskodás fontos! Ha nincs elég „AGNI”, akkor étkezések után puffadás, ha nincs a helyén az „AGNI” akkor gyulladáisos hajlam alakulhat ki. A leggyakoribb „AGNI” kioltó művelet, hogy étkezés előtt közvetlenül vagy étkezés közben vagy étkezés után közvetlenül folyadékot, hideg italokat iszunk, kortyolgatunk valamint nem nyugodtan, sietve, TV vagy telefon figyélése közben eszünk.



AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



ÉTKEZÉS

»» HOGYAN?

Köretként ajánlom a gabonák közül a kölest: lúgosító hatású, magas tápértékű, magnéziumban, káliumban gazdag. Mivel glikémiás indexe magas ezért célszerű kevés ghee-n párolni majd zöldségekkel együtt főzni! A zsiradék és a rostok csökkentik az ételek glikémiás indexét, így az ily módon készült harapnivalók kevésbé emelik meg a vércukor szintet és kevésbé terhelik meg hasnyálmirigyünket.

Ebben az időszakban a kertből szedett **friss paradicsom** szinte minden asztalon megtalálható.

A paradicsomnak elég magas a kálium tartalma, így érdemes picit megsózni, hogy a nátriummal kompenzáljuk.

Ha a gyomrunk nehezen emészt, savasságra, bélirritációra hajlamosak vagyunk, akkor nyersen ne fogyasszunk nagy mennyiségben paradicsomot! Ilyenkor süssük meg vagy grillezzük!

A **friss idei dió** (vagy vízben áztatott dió), a datolya (nem cukrozott, egyszerűen csak aszalt) beiktatása étrendünkbe erősíti szervezetünk „ojas„ (életerő) minőségét és az idegrendszer stressztűrő képességét is javíthatják. A datolya vastartalma miatt energiaszintünket javíthatja, vérképzésünket segítheti!

AJÁNLÁSOK

»» SZEPTEMBERI ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK ««



Az elme frissessége

[Megrendelem](#)

Az Elme frissessége csomag a Bhringraj és Stressz kontroll gyógynövényei által a VÁTA harmonizálásában az őszi időszakban segítségünkre lehet!



Bhringraj kapszula

[Megrendelem](#)

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.



SZEPTEMBERI GYÓGYNÖVÉNYÜNK



BHRINGRAJ

A Bhringraj kiváló gyógynövény, amely segít a máj egészségének fenntartásában és Kesharaj néven is ismert, ami azt jelenti, hogy "a haj uralkodója".

A gyógynövény kiválóságát az Ájurvéda és a modern kutatások is leírják.

Úgy működik, hogy kiegyensúlyozza a Pitta-t és elősegíti az epe áramlását. Antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt is májvédő és segít az egészséges koleszterinszint fenntartásában.

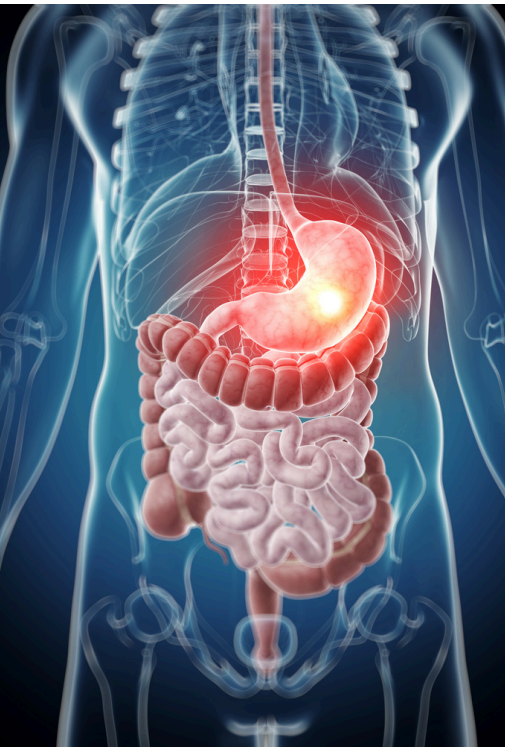
A máj a szervezet anyagcseréjének fő helyszíne és a Bhringraj a Deepana (étvágygerjesztő) és Pachana (emésztést elősegítő) tulajdonságai miatt az anyagcsere javítására szolgál. Ezek a tulajdonságok segítenek javítani a Pachak Agni-t (emésztő tűz), ezáltal segítenek az ételek könnyű megemésztésében (1)(2).

A Bhringraj az egyik leghasznosabb ájurvédikus gyógynövény, amelyet a hajhullás, őszi kezelésére használnak. Az Ájurvéda szerint a hajhullás oka a súlyosbodott Vata dosha. A Bhringraj használata segít a Vata kiegyensúlyozásában és a túlzott szárazság eltávolításában.

Egyedülálló Keshya (hajnövekedést fokozó) tulajdonsága miatt a kopaszodás és a haj elvékonyodásának megelőzésére is jó (3). Az Ájurvéda szerint a Bhringraj megfiatalítja a bőrt, és ezáltal segít csökkenteni az öregedés jeleit, mint például a finom vonalak, ráncok és a foltos bőr megjelenését.



SZEPTEMBERI GYÓGYNÖVÉNYÜNK



A Bhringraj gyógynövény Rasayana tulajdonsággal rendelkezik, ami azt jelenti, hogy legalább 3-4 hónapon keresztül folyamatosan alkalmazva segít növelni az immunitást és a vitalitást (4).

A Bhringraj segíthet a gyomor egészségének fenntartásában, hiszen a gyomorsav túlzott kiválasztásának megakadályozásával fenntartja a gyomor egészséges pH-ját.

A Bhringraj gyulladáscsökkentő tulajdonsággal is rendelkezik, ami csökkenti a gyomorbántalmakhoz kapcsolódó gyulladást és fájdalmat (5)(6).



A Bhringraj segít kitágítani a légutakat, ami megkönnyíti a légzést. Elynomja az allergiás reakciókat asztmás betegeknél, és megakadályozza a gyulladást hörghurutos, illetve asztmás betegeknél (7).

E tartalom kizárólag tájékoztató és oktatási jellegű, és nem tekinthető orvosi tanácsadásnak. Kérjük, hogy a tartalmat csak megfelelő orvosi vagy egészségügyi szakemberrel konzultálva értékelje. (Nemzetközi irodalomból fordítva.)

1. Jahan R, Al-Nahain A, Majumder S, et al. Ethnopharmacological significance of *Eclipta alba* (L.) Hassk. (Asteraceae). *Int Sch Res Notices*. 2014;385969.
2. Sharma A, Sharma MS, Mishra A, et. al. A review on Thar plants used in liver diseases. *IJRPC*. 2011;1:224–236.
3. Barve K, Dighe A. "Hair colours/dyes". *The Chemistry and Applications of Sustainable Natural Hair Products* (Illustrated ed.). Springer; 2016.
4. Jayathirtha MG, Mishra SH. Preliminary immunomodulatory activities of methanol extracts of *Eclipta alba* and *Centella asiatica*. *Phytomedicine*. 2004;11(4):361-5.
5. Samaiya PK, Bhattamisra SK, Rao CV, et.al. Antisecretory and antiulcer activities of *eclipta alba* Linn. in rats. *Anc Sci Life*. 2012;32(1):S3.
6. Banerjee A, Shrivastava N, Kothari A, et al. Antiulcer activity of methanol extract of *Eclipta alba*. *Indian J Pharm Sci*. 2005;67(2):165–168.
7. Balakrishnan P, Sekar GK, Srinivasan P, et.al. Distinctive Pharmacological Activities Of *Eclipta alba* and It's Coumestan Wedelolactone. *IAJPS*. 2018; 5(4):2996-3002.

KÓSTOLD MEG!

KÖLESTÚRÓ



Így készítsd:

A kölest mossuk át alaposan felhasználás előtt, folyó víz alatt, majd áztassuk be néhány órára vagy egy éjszakára!

Eközben 1-2 marék mazsolát tegyünk vízbe ázni!

Főzzük 2,5-szeres vízben a kölest egy csipetnyi sóval és glicinnel (fél kávéskanálnyi!) Amikor már teljesen felvette a vizet, tegyünk hozzá valamilyen növényi tejet és főzzük még pár percig alacsony hőmérsékleten, majd zárjuk le, és hagyjuk kihűlni!

Kihűlés után keverjük hozzá reszelt citromhéjat, ízlés szerint citromlevet, vaníliát, édesítsük még, ha szükséges, akár glicinnel akár egy kis repcemézzel, majd végül keverjük hozzá a korábban beáztatott mazsolát vagy darabolt datolyát!

Tegyük egy üveg edénybe, fedjük le és hűtőben pihentessük 1-2 órát, hogy az ízek összeérjenek. Fogyaszthatjuk lekvárral, fahéjjal meghintve, vagy akár palacsinta töltelékékként is használhatjuk.

Jó étvágyat!

KÓSTOLD MEG!

ZÖLDBABOS CSIRKÉS KÖLES



HOZZÁVALÓK:

10–15 dkg köles

ízlés szerint: só, bors, bazsalikom, kurkuma, asafoetida hing, esetleg curry por, fokhagyma

10–15 dkg zöldbab esetleg más kedvenc zöldség (fagyasztott zöldséget kérlek ne használj!)

csirkecombfilé vagy csirkemellfilé apró kockákra vágva

Így készítsd:

1. A csirkét befűszerezzük és kevés ghee-n vagy kókuszolajon megdinszteljük, ha szeretjük a fokhagymát, akkor az apróavágott fokhagymával együtt.
2. Hozzáadjuk a zöldbabot, sütjük tovább.
3. Majd a megmosott, esetleg beáztatott, lecsorgatott kölest ráborítjuk, összeforgatjuk, felengedjük kétszeres vízzel és puhára főzzük. Ha szereted a szaftosabb egytálételt, akkor egy kis rizstejszínnel lehet krémesebbé tenni!

Jó étvágyat!

AJÁNLOM SZERETETTEL A CSUKÁS MESERÁDIÓT!



Fantasztikus dologra hívta fel figyelmem egy kedves barátom, Acél Ági.

Magyarország egyetlen reklám- és erőszakmentes gyerekcsatornája elérhető!

Ha nem ismeritek, kattintsatok rá, mert FONTOS!

ÉRDEKEL? KATTINTS!

Ne adjunk a picik kezébe telefont, ne tegyünk a kiságyba tabletet! Lehet, hogy így könnyebben el tudjuk végezni a kicsik körüli teendőket, de fejlődésük legfontosabb időszakában egy gép lesz mellettük. Egyre fiatalabbakat érint az úgynevezett digitális autizmus.

Gyermeink mentális egészségének fenntartásához szükség van a mesékre, a képzelet fejlesztésére!

Olvassunk gyermekeinknek könyvből vagy hallgassunk együtt mesét, de saját magunk is találhatunk ki történeteket! Így fog fejlődni a kicsik fantáziája és a velük együtt szeretetben, odafigyeléssel töltött idő később meghálálja ám magát! Gyermekeink, unokáink jobban fognak kötődni hozzánk, jobban fognak bízni bennünk, jobban fognak hinni nekünk! Ez a mai világban életmentő is lehet, főként a gyermek kiskamasz korában.

Türelmet, kitartást, szeretetben töltött közös időt kívánok mindenkinek!





Hallgassátok, hirdessétek, szeressétek!

- AZ M2 GYEREKCSATORNÁN -



Esti mese gyerekeknek

Klasszikus esti mesék híres emberek tolmácsolásában minden este 19:00-tól a Csukás Meserádióban.

[ÉRDEKEL? KATTINTS!](#)



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!