

DECEMBER

- A KARÁCSONY HAVA -





SAMPRAT-MED INTEGRATÍV KÖZPONT

A tél a legcsendesebb évszak. A tavak lassan befagynak, ahogy a föld nyugalmi állapotba kerül. Az év vége felé fiziológiánk is elfárad, ahogy egyre hamarabb sötétedik sokunkat hatalmába kerít az az érzés, csak úgy kuckóznánk, szívünket és lelkünket melengetnénk a finom illatokkal, finom falatokkal, megölelnénk szeretetteinket. Hát igen, nem hiába ez az év egyik legmeghittebb időszaka. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

Decemberben elindul az ünnepi készülődés. Ilyenkor általában minden szív hazatér az ünnepekre. Sokan mondják, hogy nem könnyű megőrizni a kiegyensúlyozottságot és betartani a rutinokat ekkor, hiszen a családi és baráti események gyakran bőséges ételekkel járnak. Ha ehhez hozzáadjuk az ünnepi készülődés stresszét és izgalmát, könnyen kimerülhetünk!



Ez az időszak a rugalmasság megéléséről és arról szól, hogy lehetőség szerint alkalmazkodjunk az eseményekhez. Próbáljunk magunkra időt szánni, emellett élvezni az évszak örömét, amely telis-tele van váratlan meglepetésekkel!





December rövid és sötét napjai sokakat nyomaszthatnak. A napfény hiánya, a szürke égbolt és a hideg időjárás komorrá teheti a napokat. Az északi féltekén december 21-ig a nap alacsonyan jár az égen. A rövid nappalok és a napfény hiánya ebben az időszakban depressziót okozhat, amihez a D3 vitamin hiánya is hozzájárulhat. Ezért élettereink díszítése fényfüzerekkel kompenzálhatja ezt a szürkeséget.



Ha tehetjük, **menjünk ki a napra délidőben, még ha csak 15 percre is, hogy megelőzzük a depressziót**, hogy csípje meg arcunkat a hideg, felébresztve bennünk az életben maradás ösztönét! Viseljünk élénk színeket, olyan jó a sok szürke és fekete között megpillantani az életvidám színeket!

A D-vitamin szedése télen legalább 2000 NE javasolt naponta, lehetőleg étkezés közben bevéve! Tudjátok, hogy az immunrendszerünkre télen nagyon nagy szükségünk van, a D3 vitamin pedig **sok más hatása mellett kitűnően támogatja védekezőképességünket is!**



AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



MOZOGJUNK!



RENDSZERES MOZGÁS RÉTEGES ÖLTÖZKÖDÉS

A hideg időjárás nem jelenti azt, hogy nem lehet a természetben **sétálni, túrázni, téli sportokat űzni**. A Pitta típusú emberek alig várják ezt az időszakot! Akik nem szeretik a hideget azoknak marad a **tánc, a jóga, a pilates, edzővideók, fallabda** – mindezek segítenek felpezsdíteni a vérkeringésed, újraindítani az anyagcserédet, és javítani a hangulatodat. Bármilyen kedvenced, **találj egy módot a rendszeres mozgásra** – még akkor is, ha csak beltéren végezheted!

Figyelj a hőmérséklet ingadozásaira – a beltéri melegből a kinti fagyos hidegbe lépve! **Öltözz rétegesen, melegen!** Ez az időszak különösen fontos az immunitás védelmében: **maradj melegben és jól szigetelve.**

A tél közepén mind a **Vata**, mind a **Kapha dosha** könnyen kibillenhet az egyensúlyából a folyamatos hideg miatt. **A meleg az egyetlen közös orvosság mindkettő számára!**

AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



INFLUENZA



TARTSD MAGAD MELEGEN HASZNÁLJ SZEZÁMOLAJAT

Az influenza és a megfázás télen gyakori, mivel a tested a hideg időben csökkenti a véráramlást a légzőrendszerben, hogy megtartsa a testhőt. A tüdőd nem mindig kész a hirtelen megerőltetésre, miután kilépsz a hidegbe. **Az orrjáratok megduzzadnak, ha hideg levegővel érintkeznek, hogy melegen tartsák az arcüregeidet. Ez a melegség alapvető fontosságú az immunitás szempontjából.** A hideg hőmérséklet az orrüreg immunrendszerét működésképtelenné teheti.

Általánosságban véve a légzés sekélyesebbé válik télen, mivel a száraz, hideg levegő kevésbé kellemes. **Enyhíthetjük a száraz hideg hatásait például, ha orrunyálkahártyáinkat bekenjük reggelente és akár este is szezámolajjal.**

AJÁNLÁSOK

»» MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? ««



BŐR VÉDELEM



ABHAYANGA MASSZÁZS VATA, KAPHA MASSZÁZSOLAJ

Télen a bőr száraz, sápadt és fakó lehet, mivel a hideg időjárás miatt az erek összehúzódnak, csökkentve a bőrhöz jutó véráramot. A kezek és lábak élettelennek tűnhetnek, mivel a szervezet kevesebb vért juttat a végtagokba.

A bőr védelme érdekében **végezzünk abhyanga masszázst Vata vagy Kapha masszázsolajjal** vagy esetleg szezám olajjal a téli hónapokban is. Ezek az olajok melegítő gyógynövényeket tartalmaznak, amelyek visszaállítják a bőr színét és vitalitását.

Az olajok emellett segítenek megtartani a test hőjét, így melegebbnek érzed magad, **és az immunrendszered is erősebb marad.**



Javaslom mindenkinek, hogy **az ünnepi készülődés sütés-főzés időszakába is vonjátok be a gyerekeket**, hogy tanulják csak meg a mézeskalács készítést vagy akár a beigli sütést! Lehet egészséges ételeket főzni ilyenkor is!

Csak rajtad múlik, hogy mit eszel meg!

Állj mérlegre az ünnepek alatt is, hogy a január ne lelkiismeret furdalással kezdődjön, hanem dicsérettel!

Természetesen ettől függetlenül nem kell kimaradni a finomságokból, csak **figyeljete a mennyiségre és mozogjunk is a lakmározások mellett!**



Ezt a fantasztikus mézeskalács receptet egy kedves barátnőmtől kaptam, akinek a réges régi nagymama-féle receptjei között lapult. A mellékelt fotókon láthatjátok is a végeredményt. Csak a képzelet és a kitartás szab határt az "építkezésnek".

Természetesen csak gyönyörködünk a végeredményben, nem hamizzuk meg ezeket a szépségeket!

76 dkg liszt

34 dkg porcukor

4 egész tojás - méretüktől függően több lisztet is felvehetnek

5 dkg vaj

4 ek méz

1 ek szódabikarbóna

1 cs mézes fűszerkeverék

A tojásokat a porcukorral és a mézzel felferjük, a fűszereket beleszórjuk. Az olvasztott vaját a lisztet a szódabikarbónával hozzáadjuk, összegyúrjuk.

Ez kb 6 adagnak felel meg.

Hűtőbe folpackba tekerve állni hagyjuk pár napig mielőtt feldolgozzuk.

Jó kreatívkodást kívánok Nektek!



Ha van kedvetek fotókat küldeni akkor várjuk szeretettel azokat és januárban közzéteszünk hírlevelünkben pár remekművet! Természetesen csak ha megengeditek!

IDE küldjétek: sampratmed@gmail.com



SOROZATAJÁNLÓ

ELÉRHETŐ A YOUTUBE CSATORNÁNKON!



KATTINTS A KÉPRE A LEJÁTSZÁSHOZ!

Dr. Tarsoly Julianna ájurvédikus orvossal beszélget Krakk Vera

- Mire figyelünk? -

sorozatának első részében.

Aki érdeklődik a természetes gyógymódok, a holisztikus szemlélet, az integratív medicina iránt, annak szeretettel ajánljuk a következő beszélgetést, bízva abban, hogy néhány gyakorlati tanácsot tudunk megosztani Veletek.

Krakk Vera - Minőségi Új Élet

PROGRAMAJÁNLÓ

KÖNNYÍTETT JÓGATANFOLYAM ÉVKEZDÉSRE!



2025 január 9-én indul az öt alkalmas tanfolyam mindazoknak, akik a kíméletes mozgást választják azért, mert rég nem mozogtak, vagy újrakezdők, vagy szeniorok.

A könnyített jóga foglalkozások alatt a Sivánanda rendszer alapján gyakorolunk. Finom bemelegítéssel készítjük fel a testet, nyújtásokkal javítjuk a gerinc állapotát és a tartáshibákat. Az ászanákat könnyített módon, a résztvevők állapotát figyelembe véve végezzük. Olyan gyakorlatokat sajátítunk el, amik kíméletesen erősítik a fizikai testet, „megalajozzák” az ízületeket, és növelik a rugalmasságot.

Szabó Ildikó vagyok, a Sivánanda tradíció jógaoktatója, évek óta gyakorlom és oktatom a jógát.

**Szeretettel hívlak a Ganésa jógasziget foglalkozásaira.
Helyszín: Budapest, XVII. kerület, Rákoscsaba-Újtelep**

Ganésa jógasziget

<https://jogasziget.hu/orarend-ganesa-joga-sziget/>
<https://www.facebook.com/GanesaJogaSzigetXVII>

E-mail: ganesa@jogasziget.hu

IDÉN MIT AJÁNDÉKOZOL KARÁCSONYRA?

KARÁCSONYI

SAMPRAT-MED
INTEGRATÍV KÖZPONT

Ajándékutalvány

Orvosi konzultációra beváltható

Részletekkel kapcsolatban kérjük,
érdeklődjön elérhetőségeinken

06 20 562 8188 info@sampratmed.hu

www.sampratmed.hu

Adj szeretetet!

Nem kerül semmibe, mégis a legnagyobb kincsünk!

Öleljük meg egymást, mosolyogjunk, töltsünk időt szeretteinkkel!

Figyeljünk egymásra!

Tegyük félre a telefonokat, ne hallgassunk híreket, ne engedjük, hogy elménk figyelmét elvonják az értéktelen dolgok!

Ha szeretteid nyitottak a holisztikus gyógyításra és van hajlandóság bennük a változtatásra, akkor várom szeretettel Őket is a konzultáción.

Ajándékozz figyelmet, adj lehetőséget az egészséges életmód megtalálására azoknak, akik fontosak számodra! Mutassunk egyre többen példát környezetünknek, hogyan kell JÓL LENNI és JÓL ÉLNI!

Elérhető ajándékkártyánk az orvosi konzultációkra!

Várlak Benneteket Szeretettel!

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!