NYÁRI HÍRLEVÉL

NYÁRI HARMÓNIA AZ ÁJURVÉDA BÖLCSESSÉGÉVEL

SAMPRAT-MED INTEGRATÍV KÖZPONT

SAMPRAT-MED
INTEGRATÍV KÖZPONT

Kedves Olvasóink!

A nyár a fény, a melegség és a pezsgés évszaka – a természet is teljes pompájában tündököl. Jön a szabadságolások, kirándulások, családi nyaralások időszaka. Ám ez az intenzív időszak könnyen kibillentheti egyensúlyunkat, különösen a Pitta dósa (tűz és víz elem) dominanciája miatt. Az Ájurvéda szerint ilyenkor fontos a hűtés, a lelassulás és a belső tűz kordában tartása. Ebben a hírlevelünkben hasznos tippeket, inspirációkat és ajánlásokat osztunk meg, hogy testi-lelki egyensúlyban élvezhesd a nyár ajándékait.

A mozgás nyáron – figyelj a tested ritmusára!

A nyár ideális időszak a szabadtéri mozgásra, ám a meleg időben különösen fontos, hogy az edzéseket a kora reggeli vagy esti órákra időzítsük. Az Ájurvéda ilyenkor légies, hűtő hatású mozgásformákat ajánl, mint például:

- könnyed séta árnyékos erdei utakon,
- nyugtató hatású jóga ászanák (különösen hűsítő pránájámák, pl. sheetali légzés),
- úszás természetes vizekben, ami egyszerre mozgat és hűt,
- tai chi vagy chi kung, ami harmonizálja az energiákat.

Kerüljük a túlzott fizikai megterhelést a tűző napon, mivel az könnyen felboríthatja a belső hőháztartást és fokozhatja a Pitta túlsúlyt, ami irritációhoz, gyulladásokhoz, vagy akár bőrtünetekhez is vezethet.

Fokozott figyelmet kell fordítanunk a megfelelő folyadékbevitelre! Ez nem azt jelenti, hogy hideg, jeges italokat fogyasszunk! Igyunk szobahőmérsékletű, de hűsítő italokat! Hűsítésre használjunk rózsavizet, lime-ot, uborkát, mentalevelet, kardamom magokat. csak tegyük a vizünkbe ázni és fogyaszthatjuk is!

PROGRAMAJÁNLÓ

TÖLTŐDJ FEL VELÜNK!

A nyári hónapokban számos ájurvédikus programmal várunk, ahol feltöltődhetsz, tanulhatsz és gyógyulhatsz. Ezek között találsz előadásokat, elvonulásokat, kezeléseket és közösségi eseményeket is.

Vaidya Dr Saurabh Sharma - 2025.07.05.-07.12.

📅 Örömmel tájékoztatjuk, hogy 2025.07.05.-07.12. között ismételten lehetőség nyílik személyes konzultációra Vaidya dr Saurabh Sharma Ájurvéda orvossal.

⏰ **A nagy érdeklődésre való tekintettel az időpontok foglalására kizárólag telefonos egyeztetéssel van lehetőség. /06 20 562 8188/**

📍 Az konzultáció helyszíne Budapest.
A nagy érdeklődésre való tekintettel kérjük, igény esetén minél hamarabb foglaljon időpontot!
Bővebb információ: https://sampratmed.hu/vaidya-saurabh/

PROGRAMAJÁNLÓ

ÁJURVÉDA EGÉSZSÉGNAP
TEST, LÉLEK, EGYENSÚLY - 2025.07.06

Vaidya Dr Saurabh Sharma és Dr Tarsoly Julianna ájurvéda orvos előadása autentikusan az ájurvédáról, egyszerűen, érthetően, gyakorlati tanácsokkal.

Rosinante Fogadó, Szigetmonostor
2025.07.06 9:00 – 18:00

Szeretettel meghívunk egy különleges, egész napos előadássorozatra, ahol az ájurvéda ősi bölcsessége mai, gyakorlatias megközelítésben kel életre.

Neked szól ez a nap, ha:
- fontos számodra az egészséges, tudatos életmód
- nyitott vagy a természetes megközelítésekre
- szeretnéd mélyebben megérteni testi-lelki folyamataidat
- érdekel, hogyan alkalmazhatók az ájurvédikus alapelvek a mindennapokban

📍 **Érdeklődés / Jelentkezés: 06 20 562 81 88-as telefonszámon**

PROGRAMAJÁNLÓ

LEGYÉL A SAJÁT VILÁGÍTÓTORNYOD!

ÖNISMERETI PSZICHODRÁMA CSOPORT INDUL
BUDAPESTEN
2025 OKTÓBERÉBEN

Bővebb információért kattints ide!

Ebben a csoportban teret kapsz arra,
hogy megállj, visszanézz, ránézz kapcsolataidra,
döntéseidre, érzéseidre és felfedezd:
önmagad megértése a legnagyobb iránytű,
amit valaha tarthatsz a kezedben.

Mit kínál a csoport?

- mélyebb önismeretet élményalapon
- lehetőséget, hogy új nézőpontból lásd életed helyzeteit
- támogatást, elfogadást, valódi kapcsolódást
- eszközöket, hogy ne csak sodródj, hanem irányíts

A csoportot vezetik:
Heitler Zsuzsi és Bóta Robi
pszihodráma asszisztensek
pszichodrama108@gmail.com

+36703158744

+36309511335

Indulás: 2025. október 5.
12 alkalom, havonta egy vasárnap, egy hónapos nyári szünettel

Helyszín: Soul Stage
1072 Erzsébet krt. 58.

SOROZATAJÁNLÓ

ELÉRHETŐ A YOUTUBE CSATORNÁNKON!

🎥 Videóajánló – Ekcéma ájurvédikus szemmel

Sokakat érintő probléma, különösen nyáron: az ekcéma. A következő videóban bemutatjuk, hogyan tekint az ájurvéda erre a bőrproblémára, milyen lelki és belső okok húzódhatnak meg a háttérben, és milyen természetes megközelítések segíthetnek enyhíteni vagy akár megszüntetni a tüneteket.

EP 08 - MIRE FIGYELJÜNK? EKCÉMA

KÓSTOLD MEG!

HŰSÍTŐ UBORKALEVES (NYERSEN, FŐZÉS NÉLKÜL)

Nyáron, amikor a hőség fokozza a Pitta dósa aktivitását, az ájurvéda hűsítő, könnyű és hidratáló ételeket ajánl.

Ezek segítenek egyensúlyban tartani a testet és az elmét. Íme néhány ajurvédikus nyári recept, köztük az uborkaleves is:

Ideális Pitta-csökkentő leves ebédre vagy vacsorára.

Elkészítés:
Turmixold össze az összes hozzávalót!
Fogyaszd egészséggel!

HOZZÁVALÓK:

- 1 nagy uborka (hámozva, felkockázva)
- 1,5 dl kókusztej (hűsítő hatású)
- ½ teáskanál reszelt friss gyömbér (hogy a nyerset könnyebben tudjuk emészteni)
- 1–2 evőkanál friss koriander vagy menta (hűsít)
- egy csipet római kömény (őrölt – tisztítja a szöveteinket)
- pár csepp lime vagy citromlé
- kevés himalája só vagy kősó
- víz a kívánt állaghoz

KÓSTOLD MEG!

PITTA-NYUGTATÓ GYÜMÖLCSSALÁTA RÓZSAVÍZZEL

Elkészítés:

Keverd össze a felkockázott gyümölcsöket, locsold meg rózsavízzel, szórd meg kardamommal és 1 csipet glicinnel, hogy a hirtelen vércukoremelkedést elkerüljük!

Inzulin rezisztenciában és cukorbetegség esetén kis mennyiség ajánlott!

HOZZÁVALÓK

- görögdinnye, mangó, körte, szőlő (kerüld a savas gyümölcsöket, mint a narancs)
- 1 teáskanál rózsavíz
- egy csipet kardamom
- egy csipet glicin
- friss mentalevél a díszítéshez

KÓSTOLD MEG!

KÓKUSZOS MENTÁS LIMONÁDÉ (HŰSÍTŐ ITAL)

HOZZÁVALÓK

- 2 dl kókuszvíz
- ½ lime leve
- 4–5 mentalevél
- 1 teáskanál nádcukor, ha szükséges – ilyenkor 1–2 csipetnyi glicin is kerüljön bele!

Elkészítés:

Keverd össze, díszítsd mentával és fogyaszd egészséggel!

KÓSTOLD MEG!

HŰSÍTŐ KORIANDERES RIZS FŐTT MUNGDAHLLAL

HOZZÁVALÓK

- basmati rizs
- sárga mungdahl
- friss koriander apróra vágva
- római kömény, kevés kurkuma
- ghee vagy kókuszolaj

Elkészítés:

Főzd meg a dahlt és a rizst együtt, enyhén fűszerezve.

A koriandert a végén add hozzá. Könnyű, emésztést támogató étel.

HŰSÍTŐ ÁJURVÉDIKUS FŰSZEREK ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK NYÁRRA

1. Koriander (Coriandrum sativum)

·Hűsítő hatású, kiváló Pitta-csökkentő, nehézfémkivezető.

·Segíti az emésztést, vizelethajtó, enyhíti a gyulladásokat.

·Használhatod frissen (zöld) vagy őrölt formában levesekbe, főzelékekbe, italokba.

2. Édeskömény (Foeniculum vulgare)

·Enyhén édes, hűsítő hatású, Pitta-barát.

·Segít puffadás és emésztési zavar esetén.

·Kiváló teaként vagy őrölve, salátákra, rizsre szórva.

3. Menta (Mentha spp.)

·Frissítő és hűsítő, segít fejfájás, hőség okozta panaszok esetén.

·Teaként, italokban, salátában vagy hideg levesekben is használható.

4. Kardamom (Elettaria cardamomum)
·Finoman édes, hűsítő, harmonizálja a Pitta-t.
·Jó étkezés után, lassziban, teában, rizses ételekben.

5. Kurkuma (Curcuma longa)
·Enyhén fűszeres, de nem melegítő!
·Gyulladáscsökkentő, vértisztító, segíti a bőr egészségét a nyári melegben is.
·Kis mennyiségben főzésnél, lassziban vagy arcpakolásként is használható.

6. Rózsaszirom / rózsavíz
·Kifejezetten Pitta-nyugtató, belsőleg és külsőleg is.
·Hűsítő italokhoz, desszertekhez, gyümölcssalátákhoz.
·Rózsatea is készíthető belőle.

7. Köménymag
·Nem túl melegítő, segíti az emésztést, hűsítőbb a fekete borsnál vagy mustármagnál.
·Különösen jó főtt mungdahlban vagy zöldségragus ételekben.

KERÜLD NYÁRON

·Csípős fűszerek: chili, fekete bors, fokhagyma, mivel túlzottan melegítenek.

·Túl sok só és sav: fokozhatják a Pitta tüneteit (irritáció, bőrpír, gyomorsavtúltengés).

MARADJ HŰS,
MARADJ KIEGYENSÚLYOZOTT
– KÍVÁNUNK NEKED BÉKÉS,
HARMONIKUS NYARAT!,

SZERETETTEL:
SAMPRAT-MED INTEGRATÍV KÖZPONT
CSAPATA

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!