

Tri knjige / popust



Brend:

Raspoloživost: Na zalihama

Cijena: 55.00

Cijena bez PDV-a: 52.38

Short Description

KUPOVINOM OVOG SETA UŠTEDITE 24 EURA

~ Uvod, savjeti, recepti i priručnici za korištenje Ayurvede u svakodnevnom životu

Knjige:

- Ayurvedska knjiga zdravlja
- Ayurvedska kuhinja zdravlja
- Detox

Autorica: Senka Kušer-Mijić, B.S. Ayurveda

Opis

Ayurvedska kuhinja zdravlja:

Sadržaj kuharice čini:

- UVOD u kojem se objašnjavaju osnovne postavke ayurvede, ayurvedski pogled na prehranu i zdravlje
- BEZ NJIH SE NE MOŽE - izdvojeni recepti koji čine osnovu abecede ayurvedskog kuhanja. Recepti su detaljno prikazani, kako objašnjenjima, tako i bogatim slikovnim opisom koji pokazuje načine pripreme
- AYURVEDSKI RECEPTI - podjeljeni u poglavlja sa detaljnim opisom pripreme svakoga jela, te napomenama za svaku doshu posebno i uz savjete za uspostavljanje balansa u kombinaciji namirnica, okusa i njihovih svojstava
- POGLAVLJA: NAPITCI / SLASTICE / JUHE / VARIVA / DESERTI / SALATE / LAGANA POVRTNA JELA / SVAKI DAN NEŠTO NOVO

Ayurvedska knjiga zdravlja:

240 koloriranih stranica prepunih savjeta i posve prirodnih receptura za zdravlje cijele obitelji.

PRONAĐI, NAUČI A ZATIM I UPOTRIJEBI ČITAV NIZ PRAKTIČNIH I KORISNIH RECEPTURA I SAVJETA

- / recepture za ljekovite paste, meleme i obloge
- / biljne mješavine i formulacije
- / savjeti kako napraviti i koristiti ljekovite vodice
- / izrada ljekovitih čajeva, prahova i različitih vrsta ljekovitih pripravaka
- / upotreba začina i začinskih mješavina
- / svjeti za upotrebu ljekovitih ulja, eteričnih ulja
- / izrada parnih i ljekovitih kupki...
- / savjeti za prehranu prema opisanom stanju
- / savjeti i preporuke za uvođenje određenih ayurvedskih rutina

Ayurvedska knjiga zdravlja je osmišljena tako da vam bude zanimljiva, lako čitljiva te tekstem i sadržajem dinamična i raznolika. Tri su osnovna njena poglavlja:

UVODNI DIO KNJIGE

Tekst mogu razumjeti početnici koji tek ulaze u svijet Ayurvede ali i osobe koje već imaju dovoljno saznanja o njenim postavkama. Kroz uvodne čete stranice, osim osnovnih pojmova, dobiti različite informacije, upute, savjete ali i jasan uvid u ayurvedske rutine te savjete za dnevni ritam te preporuke i prema sezonama / godišnjim dobima. U uvodnom čete dijelu dobiti osnovne informacije o vata, pitta i kapha doshi te osnovne ayurvedske savjete prema doshama. Uvodni dio govori i o procesu nastanka poremećaja te o 6 stupnjeva u njihovu razvoju onako kako to tumači Ayurveda.

PRIRODNO I LJEKOVITO / DETALJAN OPIS BILJAKA, NJHOVIH LJEKOVITIH SVOJSTAVA I DJELOVANJA

/ ALOE VERA / ASAFOETIDA / ASHWAGANDHA / BADEM / CHILLI / CIMET /
CRNI PAPAR / ČEŠNJAK / ĐUMBIR / IĐIROT / KLINČIĆ / KORIJANDAR /
KOROMAČ / KURKUMA / LAN / LIMUN / MUŠKATNI ORAŠČIĆ / NAR / NEEM /
PISKAVICA / RICINUS / SEZAM M/ SLADIĆ / SVETI BOSILJAK / ŠAFRAN /
TRIPHALA

/ Detaljan opis ljekovitog bilja i začina. / Ovaj dio knjige vrlo jasno ali nadam se i na zanimljiv način, govori o ljekovitim svojstvima te upotrebi i djelovanju biljaka i začina čija sam ljekovita svojstva u knjizi najviše koristila. Na taj će način čitatelj dobiti jasniji uvid ne samo u biljku/začin i njihova ljekovita svojstva, već će produbiti svoja dosadašnja znanja o povijesti njihova korištenja, tradiciji upotrebe ali i o njihovim ayurvedskim svojstvima te opis djelovanja prema ayurvedskim načelima.

SAVJETI ZA PREKO 30 STANJA/POREMEĆAJA

AFTE / AKNE / ALERGIJE / ALOPECIJA / ANEMIJA/ ARTRITIS / ASTMA / ATLETSKO STOPALO / BRADAVICE / BRONHITIS / BUBREŽNI KAMENCI / DIJAREJA / DISPEPSIJA / GASTRITIS / GLAVOBOLJA / GRIPA / HEMOROIDI / KAŠALJ / KONJUKTIVITIS / LARINGITIS / MIGRENA / MUČNINA I POVRAĆANJE / NADUTOST I VJETROVI / NESANICA / UPALA GRLA / URINARNA INFEKCIJA / OSTEOPOROZA / PERUT / PREHLADA / SINUSITIS / TINITUS / ZADAH / ZATVOR

Za svako je stanje dan sažet uvod u kojemu se govori kako do navedenog stanja dolazi, koji su uzroci njegove pojave/nastajanja i kako na navedeno stanje gleda zapadna medicina a zatim, kako na isto stanje i njegov nastanak gleda Ayurveda. Čitatelj će tako dobiti drugačiji uvid u svoje stanje/poremećaj te će ga moći promatrati, razumjeti i u odnosu na ayurvedsko poimanje zdravlja i razumijevanje dosha. Iz toga su kuta gledanja, pisane i sve recepture i savjeti kojima knjiga obiluje. Recepture koje prate svaki poremećaj opisane su u knjizi jasno, jednostavno i u većini su slučajeva, vrlo lako primjenjive. Sastojci, bilje i začini koji su odabrani za upotrebu, odabrani su s osnovnim ciljem - da su hrvatskom čitatelju dostupni i lako nabavljivi.

Detox:

Detaljan priručnik za detoksifikaciju s programom i uputama za svaki dan prema načelima Ayurvede

1. AYURVEDA – NAUK O ŽIVOTU

OSNOVE AYURVEDE
DOSHE I NJIHOVE
KARAKTERISTIKE
PET ELEMENATA
ULOGA PROBAVE

4. DETOX MOŽE POČETI PREDETTOX

/ SNEHANA; Vanjsko i
unutarnje uljenje
/ SVEDANA; Podsticanje
razgradnje toksina toplinom,

5. ODABERI SVOJ DETOX PROGRAM

14 DANA
7 DANA
VIKEND DETOX
TEATOX

ULOGA PREHRANE
TOKSINI U NAŠEM
ORGANIZMU

2. DANI PRIPREME

DNEVNE RUTINE
HIDRATACIJA
ZAPOČNIMO S
VJEŽBANJEM
VJEŽBE ISTEZANJA
VJEŽBE BUĐENJA

3. UM, DUH I TIJELO

PROBAVITI EMOCIJE
DISANJEM DO ZDRAVLJA
I RAVNOTEŽE
NAUČI I USVOJI TEHNIKE
DISANJA
VJEŽBE RASTEREĆENJA

znojenjem

DETOX / TEHNIKE ČIŠĆENJA

/ VIRECHAN; Terapijski
purgativ
/ BASTI; Postupak čišćenja
kroz debelo crijevo
/ NASYA; Čišćenje nosa i
gornjih dišnih puteva
/ GANDUSHA I KAVALA;
Terapija mućkanja, grgljanaj
ulja
/ NETRA TARPANA;
Čišćenje očiju
/ KARNAPOORAN;
Čišćenje ušiju
/ JIVA SODHANA; Čišćenje
jezika
/ JALA NETI; Čišćenje nosa,
sinusa

POSTDETOX

/ POVRATAK ISTINSKE
GLADI
/ POVRATAK OSJEĆAJA
ŽIVOSTI, VITALNOSTI I
ENERGIJE
/ USVOJIMO NOVE
NAVIKE I ODRŽAVAJMO
RAVNOTEŽU

6. LISTA ZA KUPOVINU

7. DETOX RECEPTI

8. PITANJA I ODGOVORI

9. AYURVEDSKI DODACI
PREHRANI I ČAJEVI