

## Ayurvedska knjiga zdravlja



**Brend:**

**Raspoloživost:** Na zalihama

**Cijena: 26.50**

**Cijena bez PDV-a: 25.24**

### Short Description

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

Autorica Senka Kušer Mijić, ayurvedski terapeut

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

### Opis

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

Autorica Senka Kušer Mijić, ayurvedski terapeut

### **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 tekstom 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 ćete 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 ćete 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 PAPAN / 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.