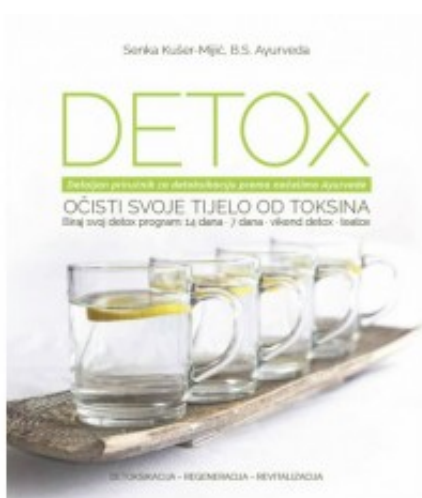


# Detox



**Brend:**

**Raspoloživost:** Na zalihama

**Cijena: 19.60**

**Cijena bez PDV-a: 18.67**

## Short Description

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

Autorica Senka Kušer Mijić, B.S. Ayurveda

\* Za sve one koji žele provesti kvalitetan detoksikacijski protokol prema načelima Ayurvede, savjetujemo nabaviti naš jedinstven i cijenom prihvatljiv paket za detoksikaciju [DETOX BOX](#)

## Opis

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

Autorica Senka Kušer Mijić, B.S. Ayurveda

## PREGLED POGLAVLJA I SADRŽAJA:

### 1. AYURVEDA – NAUK O ŽIVOTU

OSNOVE AYURVEDE  
DOSHE I NJIHOVE

### 4. DETOX MOŽE POČETI PREDETOX

/ SNEHANA; Vanjsko i  
unutarnje uljenje

### 5. ODABERI SVOJ DETOX PROGRAM

14 DANA  
7 DANA

KARAKTERISTIKE PET ELEMENATA ULOGA PROBAVE ULOGA PREHRANE TOKSINI U NAŠEM ORGANIZMU	/ SVEDANA; Podsticanje razgradnje toksina toplinom, znojenjem	VIKEND DETOX TEATOX
<b>2. DANI PRIPREME</b>	<b>DETOX / TEHNIKE ČIŠĆENJA</b>	<b>6. LISTA ZA KUPOVINU</b>
DNEVNE RUTINE HDIRATACIJA ZAPOČNIMO S VJEŽBANJEM VJEŽBE ISTEZANJA VJEŽBE BUĐENJA	/ 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	<b>7. DETOX RECEPTI</b> <b>8. PITANJA I ODGOVORI</b> <b>9. AYURVEDSKI DODACI PREHRANI I ČAJEVI</b>
<b>3. UM, DUH I TIJELO</b>		
PROBAVITI EMOCIJE DISANJEM DO ZDRAVLJA I RAVNOTEŽE NAUČI I USVOJI TEHNIKE DISANJA VJEŽBE RASTEREĆENJA		
	<b>POSTDETOX</b>	
	/ POVRATAK ISTINSKE GLADI / POVRATAK OSJEĆAJA ŽIVOSTI, VITALNOSTI I ENERGIJE / USVOJIMO NOVE NAVIKE I ODRŽAVAJMO RAVNOTEŽU	

## **OPŠIRNIJE INFORMACIJE O KNJIZI**

VIŠE O KNJIZI I NJENOM SADRŽAJU POGLEDAJTE NA LINKU OVDJE:

<http://www.ayurveda4you.net/index.php/knjige/detox>