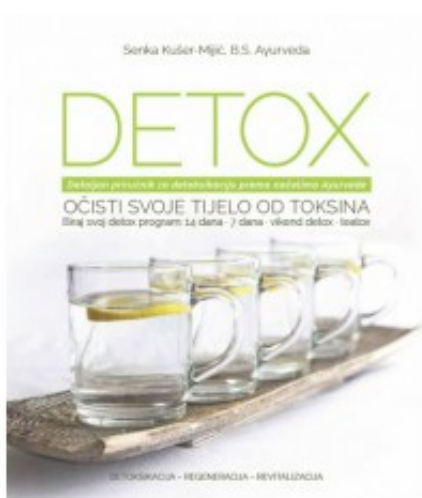


Detox



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 – NAUKA O ŽIVOTU

OSNOVE AYURVEDE
DOSHE I NJIHOVE

4. DETOX MOŽE POČETI PREDETTOX

/ 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
2. DANI PRIPREME	DETOX / TEHNIKE ČIŠĆENJA	6. LISTA ZA KUPOVINU
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	7. DETOX RECEPTI
3. UM, DUH I TIJELO	/ NETRA TARPANA; Čišćenje očiju / KARNAPOORAN; Čišćenje ušiju / JIVA SODHANA; Čišćenje jezika / JALA NETI; Čišćenje nosa, sinusa	8. PITANJA I ODGOVORI 9. AYURVEDSKI DODACI PREHRANI I ČAJEVI
PROBAVITI EMOCIJE DISANJEM DO ZDRAVLJA I RAVNOTEŽE NAUČI I USVOJI TEHNIKE DISANJA VJEŽBE RASTEREĆENJA	POSTDETOX	
	/ 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>