

OBSAH

1

HLAVNÍ PRINCIPY ÁJURVÉDY:

TEORIE 5 ŽIVLŮ	6
3 dóši a 5 živlů	8
Váta dóša: mysl a pohyb	9
Pitta dóša: horko, regulace a metabolismus	10
Kapha dóša: struktura a forma	13
Zdraví podle ájurvédy (hledání fyzické, psychické a mentální rovnováhy)	17
Detoxikace a paňčakarma	20
Rasajána neboli buněčné omlazení	23
Určete si svou ájurvédskou konstituci	24

2

KRÁSA PODLE ÁJURVÉDY	30
Krása vnitřní versus krása vnější	32
Kůže – obal našeho těla	32
Sedm tkání neboli dhátu	32
Různé dóši kůže	35
Rady k životní hygieně pro krásnou a zdravou pleť	36
Výživa	39
Význam šesti chutí v ájurvédě	40

3

RITUÁLY A TECHNIKY PRO KRÁSU..... 52

Dinačarja	54
Ranní rutina	54
Denní rutina	58
Večerní rutina	58
Jóga pro krásný obličej.....	59
Jóga pro tělo.....	66
Meditace a vděčnost	75

4

RECEPTY PRO KRÁSU:

VLASTNÍ PŘÍPRAVKY, DÍKY NIMŽ BUDETE KRÁSNÉ OD HLAVY K PATĚ.... 76

Pravidla hygieny, bezpečnosti

a konzervace78

Vybavení.....79

Základní ingredience80

 Příprava ghl..... 81

Můj program krásy.....82

Tělo.....84

 Peelingy.....86

 Koupele.....87

 Tělové masky.....90

 Masážní oleje.....92

 Masážní balzámy.....94

Nohy a ruce.....95

Obličej.....98

 Čisticí ošetření.....100

 Péče pro výživu pleti.....105

 Vyživující přípravky s esenciálními
 oleji.....112

 Hydratační přípravky.....115

Rty.....118

 Balzámy na rty.....120

Zuby.....122

Oči.....126

Vlasy.....129

 Šampony podle typu vlasů.....131

 Péče.....135

5

DETOXIKAČNÍ PROGRAM

S RECEPTY.....138

Očista a obnova těla a ducha140

Malá detoxikační kúra

u sebe doma141

4 fáze kúry.....142

Několik detoxikačních receptů.....148