

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 konzervace	78
Vybavení.....	79
Základní ingredience	80
Příprava ghí.....	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 ducha	140
Malá detoxikační kúra	
u sebe doma	141
4 fáze kúry.....	142
Několik detoxikačních receptů.....	148