

VÁŠ JEDNODUCHÝ SPRIEVODCA LETOM

LETNÉ AJURVÉDSKE TERAPIE ZO SLOVENSKÝCH SUROVÍN



Autor
@skolaajurvedy



OBSAH

1 ÚVOD

1.1 LETO A OHNIVÁ PITTA DÓŠA

2 LETNÉ AJURVÉDSKE TERAPIE

2.1 CHLADIVÝ ČAJ Z MÄTY, MEDOVKY A FENIKLU

2.2 UHORKOVÁ PLEŤOVÁ MASKA S MEDOM

2.3 LETNÝ BYLINNÝ KÚPEĽ NA CELÉ TELO

2.4 LETNÝ BYLINNÝ KÚPEĽ NA NOHY

2.5 OBKLAD NA OČI Z HARMANČEKOVÉHO ČAJU

2.6 CHLADIVÁ MASÁŽNA ZMES NA CELÉ TELO

2.7 NOČNÉ ZÁBALY CHODIDIEL NA OCHLADENIE TELA

2.8 MASKA NA SUCHÉ A POŠKODENÉ VLASY

2.9 MASKA PROTI VYPADÁVANIU A NA PODPORU RASTU VLASOV

3 BONUS

3.1 MENTÁLNE OCHLADENIE – MESAČNÁ MEDITÁCIA

ÚVOD

LETO A OHNIVÁ PITTA DÓŠA

V ajurvéde je leto **spojené s ohňom** – energiou Pitta. Vládnemu teplo, ostrosť a intenzita. Práve preto sa ľahko objaví hnev, tráviace ťažkosti, zápal, pálenie záhy či kožné reakcie.

Aby sme si v lete udržali rovnováhu, je dôležité telo **jemne ochladzovať**, uprednostňovať **sladké, horké a zvieravé chute** a dbať na dostatočnú hydratáciu bez zbytočného preťažovania trávenia.

Leto nie je na „výkon“, ale na **spomalenie a uvoľnenie**.



V lete je dôležité upokojiť telo, vyživiť trávenie a dopriať si viac ľahkosti. Preto vám prinášame náš druhý ebook: **Letné ajurvédské terapie zo slovenských surovín**. Tieto terapie pomáhajú udržať Pittu v rovnováhe a **cítiť sa po celé leto dobre a krásne zároveň** 😊

TOP 1

Chladivý čaj z mäty, medovky a feniklu

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- čerstvá mäta
- medovka (citronová)
- 1 ČL feniklových semien

POSTUP

1. Zaliať vriacou vodou, lúhovať 10 minút.
2. Môžete piť teplý aj studený.

ÚČINOK: Ochladzuje telo, podporuje trávenie, upokojuje myseľ.



TOP 2

Uhorková pleťová maska s medom

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- 1/2 nastrúhanej uhorky
- 1 ČL medu

POSTUP

1. Zmiešajte a naneste na tvár.
2. Nechajte pôsobiť 15 minút, zmyte vlažnou vodou.

ÚČINOK: hydratuje, chladí, zjemňuje a regeneruje pokožku, zmierňuje akné.



TOP 3

Letný bylinný kúpeľ na celé telo

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- mäta, levanduľa, plátky ruže
- pár kvapiek santalového oleja

POSTUP

1. Do vane pridajte bylinky a olej.
2. Relaxujte 15–20 min.

ÚČINOK: Vhodné najmä po náročnom, horúcom dni na harmonizáciu tela.



TOP 4

Letný bylinný kúpeľ na nohy

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- čerstvá alebo sušená mäta
- levanduľa
- baza
- harmanček

POSTUP

1. Pridajte bylinky do lavóra s teplou (nie horúcou) vodou.
2. Nohy kúpte 15–20 minút.

ÚČINOK uzemňuje, zlepšuje spánok, zmierňuje horúčavu, uvoľňuje telo aj myseľ.



TOP 5

Obklad na oči z harmančekového čaju

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- 1 šálka harmančekového čaju
- vatové tampóny

POSTUP

Tampóny namočte do vychladeného čaju a priložte na oči na 10 minút.

ÚČINOK: osviežuje, zmierňuje podráždenie, začervenanie a napätie.



TOP 6

Chladivá masážna zmes na celé telo

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- 3 PL slnečnicového alebo kokosového oleja
- 3–5 kvapiek esenciálneho oleja (mäta, santal alebo levanduľa)

POSTUP

Zmiešajte a večer jemne masírujte telo pred sprchou.

ÚČINOK: chladí pokožku, uvoľňuje stres, harmonizuje nervový systém.



TOP 7

Nočné zábaly chodidiel na ochladenie tela

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- kokosový, slnečnicový alebo ľanový olej
- bavlnené ponožky

POSTUP

Večer natrite chodidlá olejom a obujte ponožky. Nechajte pôsobiť cez noc.

ÚČINOK: ochladzuje telo, podporuje pokojný spánok a upokojenie mysle.



TOP 8

Maska na suché a poškodené vlasy

ZÁKLADNÉ SUROVINY

- 2 PL mletého ľanového semienka
- 1/2 šálky teplej vody
- 1 ČL medu
- 1 ČL kokosového oleja

POSTUP

Zalejte ľanové semienka teplou vodou, nechajte napučať, pridajte med a olej. Naneste na vlasy a po 30 minútach zmyte.

ÚČINOK: výživa, lesk, hydratácia a upokojenie suchej pokožky hlavy.



TOP 9

Maska proti vypadávaniu a na podporu rastu vlasov

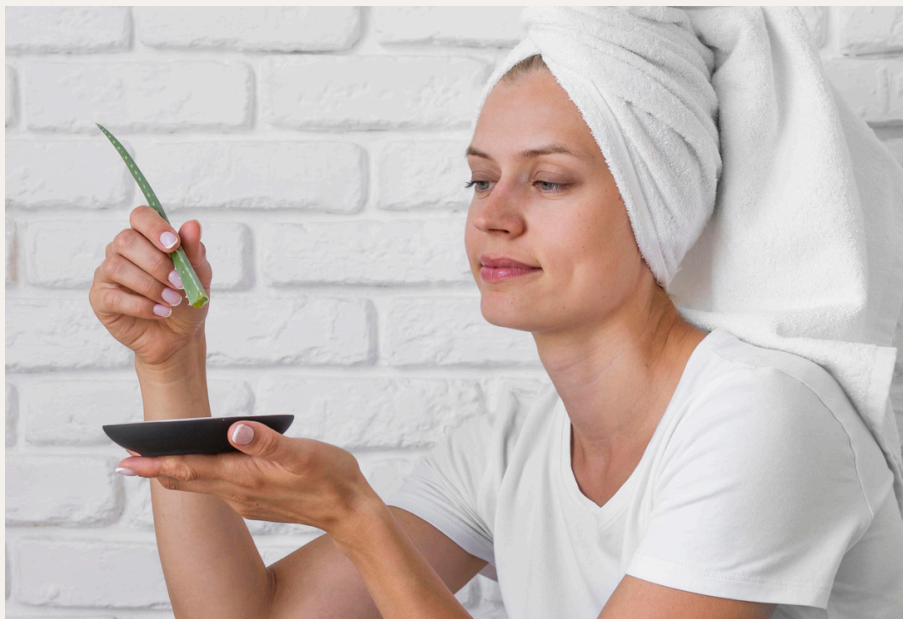
ZÁKLADNÉ SUROVINY

- silný odvar z čerstvej žihľavy
- 1 ČL jablčného octu
- 1 ČL aloe vera gélu (alebo medu, ak nemáte)

POSTUP

Zmiešajte odvar s octom a aloe vera. Vmasírujte do pokožky hlavy, zabaľte do uteráka a po 30 minútach zmyte.

ÚČINOK: čistí vlasové folikuly, stimuluje rast, zastavuje vypadávanie, skvelé na reguláciu mazu v lete.



BONUS

Mentálne chladenie – mesačná meditácia

POSTUP

- Sadnite si pod nočnú oblohu alebo blízko okna, **sledujte mesiac 5–10 minút.**
- Vizualizujte si **chladivé svetlo prenikajúce do hlavy a srdca.**
- Môžete opakovať mantru „**Sham**“ alebo „**Om Chandraya Namaha**“ (mesačné upokojenie).

