

أركان الايورفيدا

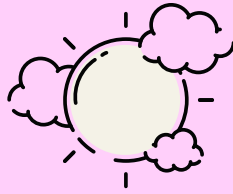
العناية بالذات ليست رفاهية وإنما أساس للحياة بصحة وتوازن

الروتين اليومي

في الأيورفيدا، لا يمكن التقليل من أهمية الروتين اليومي الثابت. إنها تحدد نعمة يومك بأكمله، مما يجلب الشعور بالهدوء والرفاهية. يمنح الجسد والعقل والروح فرصة للتطهير و للبدء من جديد. يبدو وكأنه شيء تريد القيام به لنفسك؟ ابدأ اليوم بأي طريقة ممكنة!

روتين النوم

اخلد للنوم الساعة ١٠



- خذ حبوب Triphala مع الماء الدافئ ، قبل ساعة من النوم
- حليب ساخن مع الهيل وجوزة الطيب

روتين اليوم

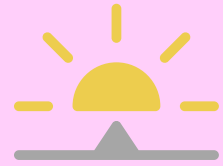
تناول وجبات منتظمة



- الوجبات الدافئة المطبوخة
- تناول الطعام بدون أي مشتتات للانتباه مثل التلفاز.
- تناول أكبر وجبتك ظهراً .

روتين الصباح

استيقظ ٦ صباحا كل يوم



- كشط اللسان
- الغرغرة باستخدام زيت السمسم
- شطف الوجه والضم والعينين
- الإخراج كل صباح

التزيت الذاتي للجسم

يؤدي التدليك الذاتي بالزيت الدافئ إلى تهدئة الجهاز العصبي لتليين وتجديد الدورة الدموية وتعزيزها. حمام دافئ

ممارسة التعزيز الذاتي

يمكن أن يكون هذا من خلال التأمل أو البراناياما (تقنيات التنفس) أو اليوجا أو كتابة اليوميات أو الصلاة أو الأنشطة الأخرى التي تجلب التوازن لروحك وعقلك.

للتواصل