



9 dagar ayurvedisk detox

EN AYURVEDISK DETOX INNEBÄR EN DJUP
AVGIFTNING. TOXINER OCH GIFTER DRAS UT UR
CELLERNA OCH DRIVS UT MED HJÄLP AV EN
SÄRSKILD KOSTHÅLLNING OCH ANDRA RUTINER.
FÖRUTOM DET KAN DETOXEN ÅTERSTÄLLA
BALANSEN HOS DE DOSHOR SOM ÄR I OBALANS.



VILL DU RENSA UT GIFTER OCH FÅ MER ENERGI?

DET ÄR DU VÄRD

Här är några av de resultat du kan förvänta dig från denna detox:

- Mer energi
- Bättre sömn
- En lättare känsla i kroppen
- En optimerad matsmältning
- Ett lugnare sinne och nervsystem

NU ÄR DEN BÄSTA TIDEN FÖR EN AYURVEDISK DETOX

Omställningen från vinter till sommaren påverkar oss då vi är ett med naturen. Precis som träden börjar blomma ut vill din kropp göra detsamma, men för att du ska kunna ta tillvara på den energiboost som våren och sommaren kommer med behöver du rensa ut gifter som ansamlats under en längre tid.



"Det här är den bästa detoxen jag någonsin gjort! Jag känner mig renare, lättare, mer levande. Jag har fått strålande hy, ett bättre humör, förlorat 10 cm runt midjan och fått en generellt bättre känsla i kropp och själ."

- Kajsa Sihlén Urheim, Egenföretagare





FÖLJANDE SYMTOM ÄR INDIKATIONER PÅ ATT DU BEHÖVER EN DETOX:

- Trötthet
- Svullen
- Utmattad
- Oregelbunden hunger
- Avsaknad av energi
- Stress eller ångest
- Beläggning på tungan
- Önskad viktuppgång
- Dimmig eller slö
- Led- eller muskelvärk
- Svårt att stiga upp på morgonen
- Svårt att somna och/eller oregelbunden sömn
- Många tankar och koncentrationssvårigheter
- Förstoppning, lös avföring eller oregelbunden tarmtömning
- Du mår helt enkelt inte så bra som du tycker du borde

DENNA DETOX ÄR TILL FÖR DIG SOM VILL:

- Rensa ut gifter ur kroppen
- Få mer energi
- Få en bättre sömn
- Få en lättare kropp
- Minska mental stress och oro
- Uppleva fördelarna med en optimerad matsmältning
- Främja en enkel och regelbunden tarmtömning
- Få en förbättrad helhetshälsa
- Samt lära dig mer om Ayurveda

ANDRA RESULTAT DU KAN FÖRVÄNTA DIG:

- Klarare ögon och finare hy
- Bli av med beläggning på tungan
- Bättre andedräkt
- Regelbunden aptit
- Ett lugnare sinne och nervsystem
- Minskad smärta i leder och muskler
- Viktminskning



FÖRUTOM RESULTATEN SOM REDAN NÄMNTS FÅR DU:

- Ett unikt detox-program på **9 dagar** - helt anpassat efter dig
- En 60 minuter lång konsultation med Ayurveda-läkaren Dr. Tejal Athavle-Limaye
- Daglig support och vägledning av Johanna Mårdh, ayurvedisk hälsorådgivare
- En grundläggande förståelse för Ayurveda

Pris: 2 750 kr



EXEMPEL PÅ DELAR SOM INGÅR I DETOXEN:

- Recept på detox-te
- Andra specifika recept som främjar utrensning
- Yoga och meditation
- Lymfmassage och oljemassage - två behandlingar som renar lymfsystemet, mjukar upp muskler och leder med mera - som du gör själv hemma
- Pranayama som främjar utrensning, stärker matsmältningen och lugnar sinnet
- En ghee-kur på tre dagar

9 dagar ayurvedisk detox



Ett program skapat av
Johanna Mårdh

Ayurvedisk hälsorådgivare
Lic. Kost- och livsstilsrådgivare

johanna@javeda.se
www.javeda.se



Godkänt och medskapat av
Dr. Tejal Athavle-Limaye

B.A.M.S. (Ayurveda Doctor)
P.G.P.P. (Panchakarma Specialist)

tejal.limaye@gmail.com
www.ayurvedawithtejal.com