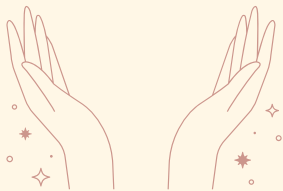


# AJURVÉDA

## PO PORODU



### Masáž břicha

Příjemná masáž sezamovým olejem  
nebo ghí  
Ideálně v posteli

Jemná masáž olejem nohou  
pomáhá celkovému klidu

### Něco navíc



Po masáži zabalte břicho do šátku či příjemné deky



### Teplé nápoje

Teplé nápoje jsou ideální v průběhu dne, teplá voda, jemné čaje, voda s citrónem

PODPORA ŠESTINEDĚLÍ  
2x denně  
1 hrnek povařeného mléka  
trochu šafránu, kardamomu,  
zázvoru a cukru dle chuti  
Libovolně také přidejte malou  
lžičku ghee

PROTI ZÁCPĚ  
1 lžička fenyklu do 250ml vody  
5-10 povařit a popíjet v průběhu dne



### Teplá výživná jídla

Teplá, výživná a lehce stravitelná jídla  
Polévky, rýže, dýně, dobře povařená zelenina  
Vhodné jsou i slunečnicová a sezamová semínka



### Mandle

Mandle a také kokos pomáhá laktaci, a tak je můžete mít přes den jako svačinku



### Odpočinek

Pakliže můžete využijte čas k odpočinku, ležení, spánku přes den  
Příjemná hudba, relaxace  
Přítmi  
Audioknížka  
Pohoda dle vašich přání

