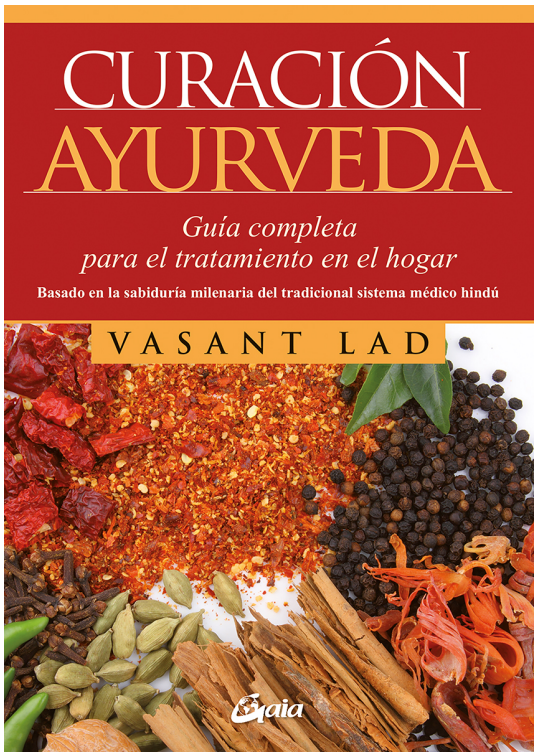


Curación ayurveda

Guía completa para el tratamiento en el hogar

Autor: Lad, Vasant

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454823

Páginas: 350

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 18,95 €

Basado en la tradición curativa ancestral de la India, *Curación ayurveda* ofrece alternativas naturales a las medicinas y tratamientos convencionales junto con instrucciones sencillas y consejos prácticos para aplicarlas fácilmente.
Curación ayurveda constituye una guía muy valiosa para tratar las afecciones más comunes y los problemas crónicos. Incluye estrategias diseñadas para ajustarse a tus necesidades personales basadas en tu específico tipo psicofísico (dosha).
El doctor Vasant Lad comienza analizando las características físicas y psicológicas de cada una de las tres doshas, o tipos de mente y cuerpo: vata, pitta y kapha. Una vez hayas determinado cuál es el tuyo, o tu combinación de tipos, el doctor Lad te guía a lo largo de tu viaje hacia el "estado de equilibrio" y bienestar supremos.

Con esta obra descubrirás:
- Por qué determinados desequilibrios suelen dar lugar a una serie de enfermedades.
- Cómo devolver la armonía natural a tu cuerpo.
- Remedios ayurvédicos tradicionales, infusiones y fórmulas herbales, aceites esenciales, meditación, yoga para sanar diversas enfermedades comunes tales como resfriados y gripes, dolor de cabeza, dolor de muelas, dolor de garganta, colesterol elevado, problemas de visión, angustia y depresión.
- Cómo utilizar la dieta y las técnicas ayurvédicas para prevenir futuras enfermedades, impulsar la consciencia del cuerpo y ...