

## La biblia del ayurveda

Guía definitiva de la sanación ayurvédica  
McIntyre, Anne

Editorial: Gaia Ediciones  
ISBN: 9788484454281  
Páginas: 400  
Dimensiones: 14 x 16,5 cm  
Encuadernación: Rústica  
PVP.: 16,95 €  
Colección: Biblias



### SINOPSIS

Esta exhaustiva guía explora el sistema indio de sanación del ayurveda, desde sus orígenes en las antiguas escrituras védicas hasta su práctica actual.

Podrás aprender a trabajar la forma de obtener una salud óptima mediante la dieta, el estilo de vida, el ejercicio y las prácticas espirituales según tu *dosha*, o tipo fisiológico. Incluye también recomendaciones detalladas para el tratamiento holístico de trastornos comunes con hierbas, alimentos, masaje y meditación.