

Medicina Ayurveda

Flores, Generosa

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788494300844

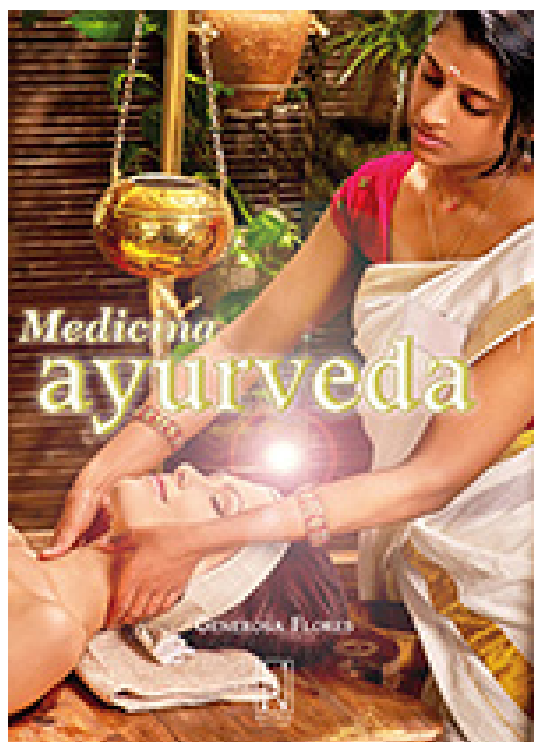
Páginas: 215

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Salud natural



SINOPSIS

Un viaje a través de espacio y tiempo para adentrarse en la sabiduría de los libros sagrados (los vedas). En los vedas se describen cientos de recomendaciones âyurveda para preservar la salud y curar enfermedades. Plantas medicinales, dieta, rutinas diarias y otros consejos que tienen fácil aplicación en nuestra vida diaria y nos ayudan a recuperar el equilibrio perdido. El âyurveda es un completo sistema médico que ve al ser humano de forma holística. Considera que es un microcosmos dentro de un macrocosmos que hay que cuidar y preservar. Todo lo que hacemos a nuestro microcosmos repercute irremediabilmente al macrocosmos y viceversa. Con pequeños cambios en nuestra rutina diaria podemos dar grandes pasos para una vida mejor. La obra describe de una forma sencilla los conceptos y las terapias âyurveda, facilitando así al lector la comprensión y aplicación de esta medicina milenaria y holística en su vida.