

Ayurveda

Sullivan, Karen; Verma, Dr. Harish; Warriier, Gopi

Editorial: Librero

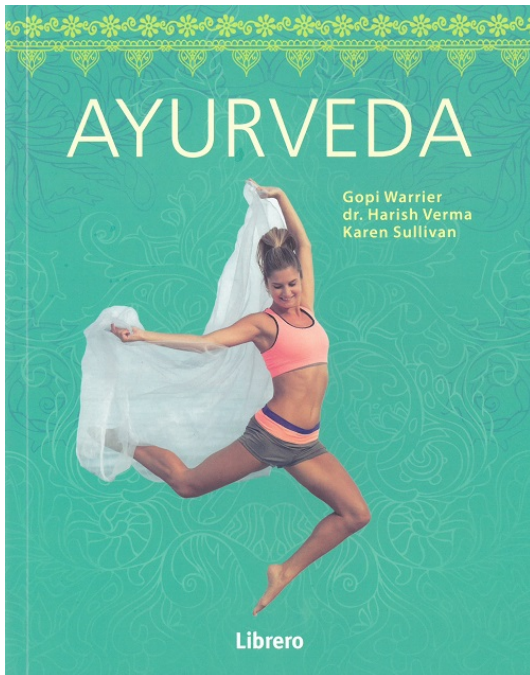
ISBN: 9789089988881

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €



SINOPSIS

Cómo ayurveda puede favorecer la salud física y mental.

Ayurveda es una combinación de ciencia y filosofía, un sistema de sanación tradicional practicado en India y Sri Lanka desde hace más de 3000 años. El libro ofrece una introducción a los principios de ayurveda y la importancia de encontrar un equilibrio natural y armonioso entre los tres doshas. Habla de todas las ramas de la sanación ayurvédica, como la meditación, el masaje, las hierbas medicinales, la terapia con aceites esenciales y ejercicios de respiración. La alimentación y el estilo de vida son temas centrales en la filosofía ayurvédica; por ello, este libro reseña los alimentos adecuados para cada constitución corporal, y le enseña a mantener el equilibrio entre cuerpo y mente siguiendo un sencillo estilo de vida ayurvédico.

- * Observa todo el sistema de la sanación ayurvédica.
- * Muestra cómo determinar su tipo de constitución (dosha) y adecuar subida a él.
- * Da ejemplos claros de alimentos adecuados y estilos de vida favorables para los distintos doshas.