

La ciencia del ayurveda

Guía completa de la medicina india tradicional

Balkrishna, Acharya

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456100

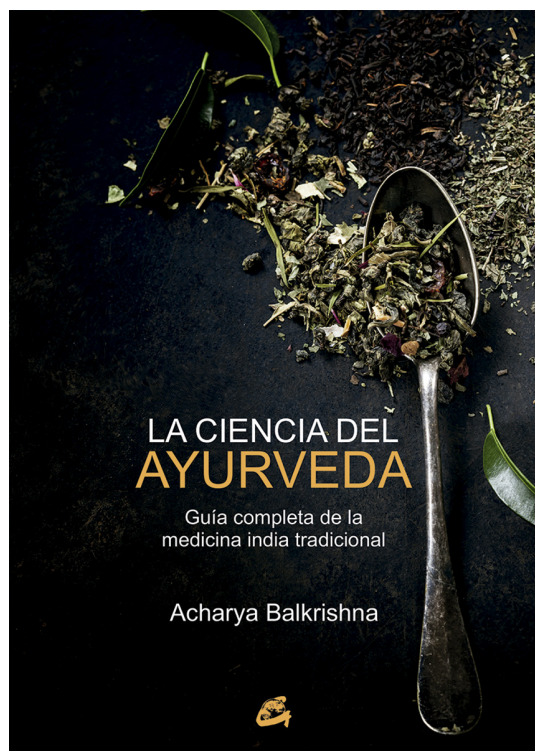
Páginas: 352

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Reconocida como una de las ciencias de la salud más completas de la humanidad, la medicina ayurvédica propone recomendaciones que han perdurado a lo largo de los siglos y siguen vigentes hoy en día debido a su enfoque integral, centrado en aspectos tan diversos como la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, el estilo de vida, las relaciones, la espiritualidad, el contacto con la naturaleza y una amplia variedad de cuidados diarios holísticos para la mente y el cuerpo.

La ciencia del Ayurveda describe los fundamentos de esta ancestral medicina india en un lenguaje accesible tanto para quienes buscan introducirse en esta disciplina como para aquellos que desean profundizar en sus enseñanzas.

Partiendo de estudios científicos e investigaciones rigurosas, Acharya Balkrishna —prestigioso terapeuta, gurú especializado en la tradición yóguica y cofundador del grupo de instituciones Patanjali Ayurveda en India— explica detalladamente los principios universales que establecen el equilibrio entre la mente y el cuerpo según la constitución de cada individuo. Gracias a estos preceptos es posible conseguir una salud óptima y una vida libre de dolencias tanto en el ámbito físico como en el psicológico.